



Vibra Performance



- GB
- DE
- FR
- ES
- IT
- GR
- SI
- SE
- FI
- DK
- NL
- CZ
- SK
- HR
- CS
- BA
- PL
- HU
- BG
- RO

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos - Indice – Περιεχόμενα - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning – Sisältö - Indholdsfortegnelse

1. English	P. 4
2. Deutsch	P. 7
3. Français	P. 10
4. Español	P. 13
5. Italiano	P. 16
6. Ελληνικά	P. 19
7. Slovensko	P. 22
8. Svenska	P. 25
9. Suomi	P. 28
10. Dansk	P. 31

- GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
- IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.
- GR** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσης, η λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SE** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- DK** © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.

© Copyright by ENERGETICS

11. Nederlands	P. 34
12. Český	P. 37
13. Slovensky	P. 40
14. Hrvatski	P. 43
15. Srpski	P. 46
16. Bosanski jezik	P. 49
17. Polski	P. 52
18. Magyarul	P. 55
19. Български	P. 58
20. Românește	P. 61

- NL** © Deze bezittershandleiding is alleen voor gebruik door klanten geschikt. ENERGETICS geeft geen garantie voor fouten die ontstaan zijn door de vertaling of veranderingen in de technische beschrijving van het product.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezeséget olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
- BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Important: Contraindications for the Vibration Training

- Acute inflammations or infections or fever
- Acute migraines
- Acute arthropathy and arthrosis
- Postoperative wounds – trauma, visceral surgery, orthopedics, neural surgery
- Endoprostheses of the lower extremities and spine – plates and screws
- Implants of the spine
- Cardiovascular disease – Heart and vascular
- Epilepsy
- Recent surgery and fresh (surgical) wounds
- Gallstones
- Kidney stones
- Heart rhythm disorders and Heart valve disorders
- Hernia
- Pregnancy or recent pregnancies (6 weeks)
- Recent thrombosis or possible thrombotic complaints
- Spasticity - after stroke/apoplex with spasticity, spinal cord lesion
- Tumours
- Acute back problems after fracture, disc related problems, spondylosis, gliding spondylolisthesis
- Previous spinal surgery or disc pathology proven by radiological investigations (i.e. Herniated disc)
- Severe osteoporosis with BMD < 70mg/ml
- High blood pressure sufferers (situational)
- Pain with the exercises
- Position dizziness (PBPD)

Before you start your training please consult a physician or personal or physiotherapist.

Part list – Vibra Performance - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	ROUND RUBBER PAD	Ø89*10	6	34	SIGNAL CABLE		1
2	BOTTOM BOARD	720*520*17	1	35	UPPER UPRIGHT POST	40*118*2*1035	1
3	NYLON NUT	M10	12	36	BOLT	M8*15	10
4	WASHER	Ø10*26*2.0	20	37	SPRING WASHER	Ø8*Ø19*1.5	14
5	HEX HEAD BOLT	M10*30	6	38	FIXURE STEEL PLATE	L & R	2
6	HEX HEAD BOLT	M10*35	10	39	CONSOLE BOLT	M5*12	4
7	HEX HEAD PAD		4	40	NUT	M8	4
8	WELD U-FIXED		4	41	HANDLEBAR		1
9	U-FIXED		4	42	SCREW	M8*20	4
10	FOAM GRIP	Ø30*Ø3*200	1	43	RUBBER CUSHION		1
11	LOWER UPRIGHT POST	40*118*2*265	1	44	COMPUTER	VB-558II	1
12	MAGNETIC CLIP	F065	1	45	FOAM GRIP	Ø30*Ø3*1000	1
13	NYLOCK NUT	M8	6	46	AXLE		1
14	WASHER	Ø8*19*1.5	20	47	PLASTIC WHEEL	Ø50*23	2
15	MOTOR	163W	1	48	NYLON NUT	M3	12
16	PLASTIC SUPPORT		1	49	POWER BOARD		1
17	BOLT	M3*18	4	50	POWER CABLE	2000mm	1
18	TRANSFORMER		1	51	SCREW	M3*12	6
19	TRANSDUCER		1	52	WASHER	Ø4*φ8	8
20	BOLT	M4*20	4	53	SCREW	M6*18	3
21	FILM FOR TRANSDUCER	210*286*3	1	54	FILTER 1	FLAC32-6AW	1
22	BIG WASHER	Ø10*Ø50*3	6	55	FILTER 2	FLAD12E-6WE	1
23	STEEL SUPPORT		1	56	SCREW	3*18	4
24	SHOCKPROOF RUBBER PAD		1	57	NUT	M4	2
25	SILENCE FOAM GRIP		1	58	INDUCTANCE		1
26	BOLT	M4*30	6	59	SCREW		1
27	TRANSDUCER COVER		1	60	SCREW	M4*8	2
28	STEEL PLATE		1	61	SWITCH		1
29	STRAP	40*3*1400	2	62	POWER CABLE 1		1
30	BODY COVER		1	63	POWER CABLE 2		1
31	SKIDPROOF STICKER		1	64	MOTOR CABLE		1
32	VIBRATION EVA PAD		1	65	POWER CABLE		2
33	ARC WASHER	Ø8*Ø19*1.5	2	66	SMALL PANEL		1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  ENERGETICS - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Sicherheitshinweise

- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Verwenden Sie zum reinigen einen feuchten Lappen und vermeiden Sie die Anwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

Wichtig: Kontraindikationen des Vibrationstrainings

- Akute Entzündungen, Infektionen oder Fieber (Grippe)
- Akute Migräne
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrose
- Postoperative Wunden – Brüche, Gefäßoperationen, orthopädische oder neuronale Eingriffe
- Endoprothese der unteren Extremitäten und Wirbelsäule – Platten und Schrauben
- Implantate an der Wirbelsäule
- Herzkreislauf Erkrankungen – Herz und Gefäße
- Epilepsie
- Kürzliche Operationen und frische (operative) Wunden
- Gallensteine
- Nierensteine
- Herzrhythmusstörungen und Herzklappenfehler
- Brüche
- Schwangerschaft oder kürzliche Schwangerschaft (6 Wochen)
- Kürzliche Thrombosen oder mögliche thrombotische Beschwerden
- Spastische Lähmung – nach Schlaganfall (mit Spastik), Rückenmarksverletzung
- Tumore
- Akute Rückenbeschwerden nach Frakturen, Bandscheibenbeschwerden, Spondylose, Gleitwirbel
- Frühere Wirbelsäulenoperationen oder Krankheiten der Wirbelsäule, durch radiologische Untersuchungen erwiesen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Ernsthafte Osteoporose mit BMD < 70mg/ml
- Bluthochdruck (situationsbedingt)
- Bewegungsschmerzen
- Schwindel

Bevor Sie mit dem Vibrationstraining beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuthen

Ersatzteilliste – Vibra Performance - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Gummi-Standfuß	Ø89*10	6	34	Computerkabel, oberes		1
2	Plattform	720*520*17	1	35	Griffstütze, obere	40*118*2*1035	1
3	Mutter, selbstsichernd	M10	12	36	Schraube	M8*15	10
4	Unterlegscheibe	Ø10*26*2.0	20	37	Unterlegscheibe	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Schraube	M10*30	6	38	Unterlegscheibe	L & R	2
6	Schraube	M10*35	10	39	Schraube für Computerbefestigung	M5*12	4
7	Gummi-Dämpfer		4	40	Mutter	M8	4
8	Schelle mit Schraube		4	41	Lenker		1
9	Schelle		4	42	Schraube	M8*20	4
10	Schaumstoff	Ø30*Ø3*200	1	43	Dämm-Matte für Computer		1
11	Griffstütze, untere	40*118*2*265	1	44	Computer	VB-558II	1
12	Magnet-Clip	F065	1	45	Schaumstoff-Griff	Ø30*Ø3*1000	1
13	Mutter, selbstsichernd	M8	6	46	Achse für Transportrollen		1
14	Unterlegscheibe	Ø8*19*1.5	20	47	Transportrolle	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Mutter, selbstsichernd	M3	12
16	Kunststoffplatte		1	49	Controller		1
17	Schraube	M3*18	4	50	Stromkabel	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Schraube	M3*12	6
19	Spannungswandler		1	52	Unterlegscheibe	Ø4*8	8
20	Schraube	M4*20	4	53	Schraube	M6*18	3
21	Spannungswandler-Aufkleber	210*286*3	1	54	Filter 1	FLAC32-6AW	1
22	Unterlegscheibe	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 2	FLAD12E-6WE	1
23	Stahlplatte		1	56	Schraube	3*18	4
24	Dämpfungsmatte		1	57	Mutter	M4	2
25	Dämm-Matte		1	58	Induktanz		1
26	Schraube	M4*30	6	59	Schraube		1
27	Spannungswandler-Gehäuse		1	60	Schraube	M4*8	2
28	Stahlplatte		1	61	Ein-/Ausschalter		1
29	Haltegurt	40*3*1400	2	62	Stromkabel 1		1
30	Gehäuse		1	63	Stromkabel 2		1
31	Rutschfeste Auflage		1	64	Motorkabel		1
32	Dämm-Matte, obere Auflage		1	65	Stromkabel		2
33	Unterlegscheibe	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Computer, klein		1

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe 

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d'utilisation de Sécurité

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- En cas de restrictions de santé ou des paramètres individuels et personnels d'entraînement, veuillez consulter d'abord votre médecin: il pourra vous indiquer les types d'exercices qui vous conviennent ainsi que le niveau de difficultés.
- Attention: l'entraînement excessif/incorrect peut mettre en danger votre santé. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Avant tout entraînement, assurez-vous que le montage est conforme et que l'appareil est correctement réglé.
- Veuillez toujours commencer par une phase d'échauffement.
- N'utilisez que des pièces originales d'ENERGETICS contenues dans la livraison. (voir liste de contrôle)
- Procédez au montage de l'appareil d'après les instructions de montage.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous le cas échéant aider par une seconde personne lors du montage.
- Posez l'appareil sur un sol plat et non glissant.
- L'appareil est conçu pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance des adultes.
- Avertissez les personnes présentes des dangers, liés par exemple aux pièces détachables/mobiles.
- L'intensité de l'entraînement peut être réglée suivant vos besoins personnels : voir aussi les instructions d'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil sans chaussures.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de place disponible pour l'utilisation de l'appareil.
- Faites attention aux pièces non fixées ou détachables pendant le montage/démontage de l'appareil.

Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veuillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

Important : Contre-indications pour l'entraînement avec Vibration

- Inflammations aiguës ou infections ou fièvre
- Migraines aiguës
- Arthropathie aiguë et arthrose
- Blessures post-opératoires – traumatisme, chirurgie viscérale, orthopédie, neurochirurgie
- Prothèses des extrémités inférieures et de la colonne vertébrale - plaques et vis
- Implants de la colonne vertébrale
- Maladies cardiovasculaires – Cœur et vasculaire
- Épilepsie
- Chirurgie récente et blessures (chirurgicales) fraîches
- Calculs biliaires
- Calculs rénaux
- Désordres du rythme cardiaque et de valve cardiaque
- Hernie
- Grossesse ou grossesse précoce (6 semaines)
- Thrombose récente ou possibles plaintes thrombotiques
- Spasmes - après une crise cardiaque, lésion de la moelle épinière
- Tumeurs
- Problèmes de dos après une fracture, problèmes liés aux disques, spongiosités
- Ancienne chirurgie de la colonne vertébrale ou pathologie des disques prouvée par des investigations radiologiques (par ex. hernie discale)
- Ostéoporose sévère avec BMD < 70mg/ml
- Tension haute
- Douleur dans les exercices
- Vertige de position (PBPD)

Avant de commencer votre entraînement, veuillez consulter un médecin.

Pièces de rechange – Vibra Performance - 2010

Nr.	spécification	Taille	Qté	Nr.	spécification	Taille	Qté
1	COUSSINET CAOUTCHOUC ROND	Ø89*10	6	34	CABLE DE SIGNAL		1
2	PLAQUE DESSOUS	720*520*17	1	35	PIEU DROIT HAUT	40*118*2*1035	1
3	ECROU NYLOCK	M10	12	36	BOULON	M8*15	10
4	RONDELLE	Ø10*26*2.0	20	37	RONDELLE RESSORT	Ø8*Ø19*1.5	14
5	BOULON TETE HEX	M10*30	6	38	PLAQUE ACIER DE FIXATION	L & R	2
6	BOULON TETE HEX	M10*35	10	39	BOULON CONSOLE	M5*12	4
7	COUSSINET CAOUTCHOUC HEX		4	40	ECROU	M8	4
8	SOUDURE EN U		4	41	GUIDON		1
9	FIXATION EN U		4	42	VIS	M8*20	4
10	POIGNEE MOUSSE	Ø30*Ø3*200	1	43	COUSSINET CAOUTCHOUC		1
11	TUBE BAS	40*118*2*265	1	44	ORDINATEUR	VB-558II	1
12	CLIP MAGNETIQUE	F065	1	45	POIGNEE MOUSSE	Ø30*Ø3*1000	1
13	ECROU NYLOCK	M8	6	46	ESSIEU		1
14	RONDELLE	Ø8*19*1.5	20	47	ROUE PLASTIQUE	Ø50*23	2
15	MOTEUR	163W	1	48	ROUE	M3	12
16	SUPPORT PLASTIQUE		1	49	PANNEAU D'ALIMENTATION		1
17	BOULON	M3*18	4	50	CABLE D'ALIMENTATION	2000mm	1
18	TRANSFORMATEUR		1	51	VIS	M3*12	6
19	TRANSDUCTEUR		1	52	RONDELLE	Ø4*8	8
20	BOULON	M4*20	4	53	VIS	M6*18	3
21	FILM COUVERCLE TRANSDUCTEUR	210*286*3	1	54	FILTRE 1	FLAC32-6AW	1
22	GRANDE RONDELLE	Ø10*Ø50*3	6	55	FILTRE 2	FLAD12E- 6WE	1
23	SUPPORT EN ACIER		1	56	VIS	3*18	4
24	COUSSINET CAOUTCHOUC ANTI- CHOC		1	57	ECROU	M4	2
25	SILENCE FOAM GRIP		1	58	INDUCTANCE		1
26	BOLT	M4*30	6	59	VIS		1
27	TRANSDUCER COVER		1	60	VIS	M4*8	2
28	PLAQUE EN ACIER		1	61	INTERRUPTEUR		1
29	POIGNEE MOUSSE SILENCE	40*3*1400	2	62	CABLE D'ALIMENTATION 1		1
30	BOULON		1	63	CABLE D'ALIMENTATION 2		1
31	COUVERCLE TRANSDUCTEUR		1	64	CABLE MOTEUR		1
32	COUSSINET VIBRATION EVA		1	65	CABLE D'ALIMENTATION		2
33	RONDELLE EN ARC	Ø8*Ø19*1.5	2	66	PETIT ECRAN		1

Estimado Cliente,

Felicitaciones por comprar un producto de ENERGETICS Home Fitness. Este producto ha sido diseñado y fabricado para satisfacer las necesidades y requerimientos de uso doméstico. Por favor lea cuidadosamente las instrucciones antes de montar en el aparato y usarlo. Asegúrese de guardar las instrucciones por referencia y/o mantenimiento. Si usted tiene alguna pregunta adicional por favor contáctenos. Le deseamos mucho éxito y diversión entrenando.

Su Equipo  ENERGETICS

Garantía

ENERGETICS ofrece una alta calidad en aparatos de Home Fitness , los cuales han sido probados y certificados de acuerdo a la norma europea EN 957.

Instrucciones de seguridad

- Este equipo de entrenamiento no es apropiado para propósitos terapéuticos
- Consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios para recibir consejos sobre el entrenamiento óptimo.
- Advertencia: Un incorrecto/excesivo entrenamiento puede causar daños en su salud.
- Por favor siga los consejos para un entrenamiento apropiado como está detallado en las instrucciones de entrenamiento.
- Asegúrese de empezar el entrenamiento empiece sólo después de haber ensamblado correctamente e inspeccionado el producto.
- Empiece siempre con una sesión de calentamiento.
- Use sólo piezas originales para su reparación. (mire el checklist).
- Siga cuidadosamente las instrucciones para el montaje.
- Para montar el aparato, utilice sólo herramientas adecuadas y pregunte por asistencia si fuera necesario.
- Ponga el aparato de Home Fitness en una superficie plana que no sea resbalosa.
- Asegúrese de que las ruedas frontales estén ubicadas en una posición correcta: mire las instrucciones de uso.
- Este producto está diseñado para adultos. Por favor asegúrese de que los niños lo utilicen sólo bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de advertir a los presentes de posibles peligros, por ejemplo, de las partes móviles durante el entrenamiento.
- No use el aparato de Home Fitness sin zapatos o con zapatillas.
- Asegúrese de que exista espacio suficiente para usar el aparato de Home Fitness.
- Tome en cuenta las partes no fijas o móviles durante el montaje o desmontaje.
- El presente equipo no es conveniente para personas (incluido niños) con problemas psíquicos o defectos de sentidos, personas inexpertas o con pocos conocimientos, con excepción de las que hayan sido instruidas de la operación correcta del equipo por un adulto. A los niños hay que enseñarles la manipulación correcta con el equipo y asegurar que no usen para jugar.

Cuidado y Mantenimiento

- Para evitar daños posibles por corrosión de éste aparato de Home Fitness, se debe evitar su uso o utilización en lugares húmedos.
- Verifique por lo menos cada 4 semanas que todos los elementos de conexión estén bien ajustados y en buenas condiciones.
- En caso de reparación pregunte al distribuidor por consejo.
- Reemplace piezas defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo sin uso hasta que sea reparado.
- Use sólo piezas originales para su reparación.
- Utilice para la limpieza un trapo húmedo y evite la utilización de limpiadores agresivos.
- Limpie inmediatamente después del entrenamiento el sudor. El sudor puede dañar la apariencia y funcionamiento correcto del aparato.

Aviso importante: contraindicaciones del entrenamiento con vibraciones

- Inflamaciones agudas, infecciones, fiebre.
- Migrañas agudas.
- Atrofia aguda de las articulaciones y artrosis
- Heridas postoperatorias – traumatismos, quirúrgicas, ortopédicas, operaciones neurológicas, operaciones cerebrales
- Prótesis en extremidades inferiores o en la columna vertebral – placas o tornillos quirúrgicos
- Implantes en la columna vertebral
- Enfermedades cardiovasculares – vascular y corazón
- Epilepsia
- Heridas recientes de cirugía
- Calculos biliares
- Calculos renales
- Trastornos del ritmo cardíaco o válvula coronaria
- Hernias
- Embarazo o embarazo reciente (6 semanas)
- Trombosis recientes o posibles dolencias coronarias
- Espasticidad – provocado después de un golpe o una lesión en la columna vertebral
- Tumores
- Problemas de espalda agudos, problemas relacionados con los discos, desgaste de las vértebras
- Spondylolisthesis (lesión en la espalda provocada por desgaste)
- Antes de someterse a una intervención quirúrgica de columna o discos vertebrales comprobado radiológicamente (hernia discal)
- Osteoporosis severa con BMD < 70mg/ml
- Hipertensión
- Dolor con el ejercicio
- Mareos

Antes de empezar su entrenamiento por favor consulte a su médico o fisioterapeuta

Lista de piezas – Vibra Professional - 2010

Nº	Descripción	SIZE	Cant	Nº	Descripción	SIZE	Cant
1	PATAS DE GOMA REDONDAS	Ø89*10	6	28	ENCHUFE DE ALIMENTACION		1
2	PLATAFORMA INFERIOR	720*520*17	1	29	CORREA	40*1400	2
3	TUERCA	M10	18	30	CARCASA PRINCIPAL		1
4	ARANDELA	Ø10*26*2.0	18	31	LAMINA ADHESIVA		1
5	TORNILLO	M10*30	6	32	ALMOHADILLA VIBRATORIA		1
6	TORNILLO	M10*35	10	33	ARANDELA CURVADA	Ø8*Ø19*1.5	2
7	SILENTBLOCK		4	34	CABLE CONEXION SUPERIOR		1
8	SOPORTE		4	35	TUBO SOPORTE PRINCIPAL		1
9	SOPORTE EN FORMA DE U		4	36	TORNILLO	M8*15	14
10	ESPUMAS	φ30*φ3*200	1	37	ARANDELA GLOVER	Ø8*φ19*1.5	14
11	TUBO SOPORTE INFERIOR		1	38	ARANDELA	Ø8*19*1.5	12
12	CABLE DE ALIMENTACION		1	39	TORNILLOS DEL MONITOR	M5*12	4
13	TUERCA DE NYLON	M8	6	40	TUERCA	M8	4
14	ARANDELA	Ø8*19*1.5	4	41	MANILLAR		1
15	MOTOR	130W	1	42	TORNILLO	M8*20	4
16	ESPUMAS		2	43	TOPE DE GOMA		1
17	TORNILLO	M5*16	2	44	MONITOR	VB-558A	1
18	TRANSFORMADOR		1	45	ESPUMAS	φ30*φ3*1000	1
19	PLACA DE POTENCIA		1	46	EJE		1
20	TORNILLO	3*18	8	47	RUEDAS DE PLASTICO	φ50*23	2
21	CABLE DEL MOTOR		1	48	FILTRO 1		1
22	ARANDELA	φ10*φ50*3	6	49	INDUCTANCIA		1
23	SOPORTE DE LA PLACA DE POTENCIA		1	50	TORNILLO	3*12	4
24	ALMOHADILLA DE GOMA		1	51	CLIP MAGNETICO		1
25	SILENCIADOR		1	52	FILTRO 2		1
26	TORNILLO	M4*30	4	53	CABLE DE ALIMENTACION		1
27	TUBO SOPORTE SUPERIOR		1	54	CABLE		2

Gentile cliente,

congratulazioni per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto é stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci. Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** -Team

Garanzia

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto é conforme alla norma europea EN 957.

Norme di sicurezza

- Questo attrezzo ginnico non è stato concepito per scopi terapeutici.
- In caso di problemi di salute o per un programma di allenamento individuale e personalizzato, rivolgeteVi dapprima al Vostro medico. Lui potrà suggerirVi il tipo di allenamento e il carico piú adatto a Voi.
- Attenzione: un allenamento non corretto o eccessivo puó danneggiare la Vostra salute.
- Iniziate l'allenamento solo dopo esserVi assicurati che l'attrezzo sia stato montato e regolato correttamente.
- Iniziate sempre con una fase di riscaldamento.
- Utilizzate sempre esclusivamente le parti originali ENERGETICS contenute nella confezione (vedi lista di controllo).
- Durante l'assemblaggio dell'attrezzo seguite scrupolosamente le istruzioni di montaggio.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio su una superficie piana e non scivolosa.
- Prima dell'allenamento fissate saldamente tutte le parti regolabili per evitare un allentamento durante l'attività.
- Questo attrezzo é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.: parti in movimento durante l'allenamento.
- La resistenza puó essere regolata secondo le Vostre esigenze personali:
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con i lacci slegati.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili.

Cura e manutenzione

- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detersivi aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.

Importante: controindicazione dell'allenamento con vibrazioni

- Infiammazioni acute, vertigini o febbre (influenza)
- Emicrania acuta
- Malattie acute delle articolazioni e artrosi
- Ferite postoperatorie – fratture, operazioni dei vasi, interventi ortopedici e neuronali
- Endoprotesi delle gambe e della spina dorsale – dischi e viti
- Impiantati nella spina dorsale
- Malattie della circolazione – cuore e vasi
- Epilessia
- Operazioni recenti e ferite (postoperatorie) recenti
- Calcoli biliari
- Calcoli renali
- Aritmie e deficienze cantonali
- Fratture
- Gravidanza o gravidanza recente (6 settimane)
- Trombosi recente o possibili disturbi trombotici
- Paralisi spastica – dopo ictus (con paralisi), ferite del midollo spinale
- Tumori
- Mal di schiena acuto dopo fratture, mal dei dischi, spondilosi, spondilolistesi
- Operazioni della spina dorsale o malattia della spina dorsale, constatate da un esame radiologico (per esempio dischi)
- Osteoporosi grave con il valore BMD < 70mg/ml
- Pressione alta (dipende dalla situazione)
- Dolori durante il movimento
- Vertigini

Prima di cominciare l'allenamento con vibrazioni consultare il Suo medico o fisioterapeuta

Lista Parti di Ricambio – Vibra Performance - 2010

Nr.	Descrizione	Dim.	Qu.	Nr.	Descrizione	Dim.	Qu.
1	PIEDINI ROTONDI DI GOMMA	Ø89*10	6	34	CAVO SUPERIORE DELLA DUREZZA		1
2	PIANO INFERIORE	720*520*17	1	35	SOSTEGNO VERTICALE SUPERIORE	40*118*2*1035	1
3	DADO AUTOBLOCCANTE	M10	12	36	BULLONE	M8*15	10
4	RONDELLA	Ø10*26*2.0	20	37	RONDELLA A SCATTO	Ø8*Ø19*1.5	14
5	BULLONE A TESTA ESAGONALE	M10*30	6	38	RONDELLA	L & R	2
6	BULLONE A TESTA ESAGONALE	M10*35	10	39	BULLONE DELLA CONSOLLE	M5*12	4
7	PIEDINI ESAGONALI DI GOMMA		4	40	DADO	M8	4
8	FISSANTE A U SALDATO		4	41	MANUBRIO		1
9	FISSANTE A U		4	42	BULLONE	M8*20	4
10	IMPUGNATURA DI GOMMAPIUMA	Ø30*Ø3*200	1	43	SILENZIATORE DI GOMMA PER LA CONSOLLE		1
11	SOSTEGNO VERTICALE INFERIORE	40*118*2*265	1	44	CONSOLLE	VB-558II	1
12	Dispositivo di fissaggio magnetico	F065	1	45	IMPUGNATURA SUPERIORE DI GOMMA	Ø30*Ø3*1000	1
13	DADO AUTOBLOCCANTE	M8	6	46	ASSE PER IL TRASPORTO		1
14	RONDELLA	Ø8*19*1.5	20	47	ROTELLA	Ø50*23	2
15	MOTORE	163W	1	48	DADO	M3	12
16	SUPPORTO DI PLASTICA		1	49	Dado autobloccante		1
17	BULLONE	M3*18	4	50	Unità di controllo	2000mm	1
18	TRASFORMATORE		1	51	Cavo elettrico	M3*12	6
19	TRASDUTTORE		1	52	Vite	Ø4*8	8
20	BULLONE	M4*20	4	53	Appoggio	M6*18	3
21	PELLICOLA PER LA COPERTURA DEL TRASDUTTORE	210*286*3	1	54	Vite	FLAC32-6AW	1
22	RONDELLA GRANDE	Ø10*Ø50*3	6	55	Filtro 1	FLAD12E-6WE	1
23	SUPPORTO DI ACCIAIO		1	56	Filtro 2	3*18	4
24	AMMORTIZZATORE DI GOMMA		1	57	Vite	M4	2
25	SILENZIATORE DI GOMMAPIUMA		1	58	Dado		1
26	BULLONE	M4*30	6	59	Resistenza induttiva		1
27	COPERTURA DEL TRASDUTTORE		1	60	Vite	M4*8	2
28	Piastra in acciaio		1	61	Vite		1
29	NASTRO	40*3*1400	2	62	Interruttore		1
30	COPERTURA DEL CORPO PRINCIPALE		1	63	Cavo elettrico 1		1
31	PELLICOLA ADESIVA ANTI-SLITTAMENTO		1	64	Cavo elettrico 2		1
32	TAPPETINO VIBRANTE		1	65	Cavo del motore		2
33	RONDELLA AD ARCO	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Cavo elettrico		1

Αγαπητοί πελάτες,

Συγχαρητήρια για την αγορά ενός ENERGETICS Hometrainer. Αυτό το προϊόν έχει ειδικά σχεδιαστεί και κατασκευαστεί έτσι ώστε να εκπληρώσει όλες τις ανάγκες σας για μια πλήρη κατοίκων εξάσκηση. Σας παρακαλούμε όπως διαβάσετε τις ακόλουθες οδηγίες πριν την συναρμολόγηση του μηχανήματος. Επίσης, σας παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε τις οδηγίες όποτε έχετε μια απορία σχετικά με την χρήση ή συντήρηση του μηχανήματος. Εάν έχετε περισσότερες απορίες είστε ευπρόσδεκτοι να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικώς. Σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση και καλή επιτυχία κατά την διάρκεια της εξασκήσεως σας.

Η  **ENERGETICS** ομάδα σας.

Εγγυηση

Τα προϊόντα ENERGETICS κατασκευάζονται και ελεγχονται αυστηρά υπό την αιγίδα των Ευρωπαϊκών κανονισμών EN 957 ώστε να προσφέρουν μια αποτελεσματική και ασφαλή εξάσκηση.

Οδηγίες ασφαλούς χρήσεως

- Η χρήση του μηχανήματος δεν συνιστάτε για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την αρχή οποιασδήποτε φυσικής άσκησης. Μπορεί επίσης να σας συμβουλέψει πιο είδος άσκησης είναι περισσότερο κατάλληλο για το άτομο σας.
- Προσοχή: Λανθασμένη/Υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. Σταματήστε την χρήση του μηχανήματος εάν νιώθετε πόνους ή άλλες ενοχλήσεις.
- Αρχίστε με το πρόγραμμα σας αφού σιγουρευτείτε ότι έχετε συναρμολογήσει, ρυθμίσει και επιθεωρήσει σωστά το μηχάνημα σας.
- Κάνετε ένα ζέσταμα των μυών πριν την έναρξη του προγράμματος σας.
- Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά εξαρτήματα ENERGETICS όπως σας έχουν σταλεί (Δες Checklist).
- Ακολουθείτε προσεκτικά τις οδηγίες για συναρμολόγηση.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
- Τοποθετήστε τον πάγκο σε μια ίση, σταθερή επιφάνεια.
- Σφίγξτε όλα τα ρυθμιζόμενα μέρη για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα κατά την διάρκεια της εξασκήσεως σας.
- Η συσκευή είναι σχεδιασμένη για ενήλικες. Παρακαλούμε, σιγουρευτείτε ότι παιδιά θα χρησιμοποιούν την συσκευή μονό υπό την επίτηρηση ενός ενήλικα.
- Σιγουρευτείτε ότι οι παρευρισκόμενοι είναι ενημερωμένοι για τυχόν πιθανούς κινδύνους. Π.χ κινούμενα μέρη κατά την διάρκεια της εξασκήσεως
- Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος στο δωμάτιο για σωστή χρήση του μηχανήματος.
- Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για ασφαλή χρήση όπως σας το περιγράφουμε στις οδηγίες.

Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευτεί σε υγρό δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διάβρωσης.
- Ελέγχετε κάθε 4 βδομάδες ότι όλα τα ενωτικά σημεία είναι σφιχτά ενωμένα μεταξύ τους και ότι βρίσκονται σε καλή κατάσταση.
- Σε περίπτωση ανάγκης επιδιορθώσεως, συμβουλευτείτε τον μεταπωλητή σας πρώτα.
- Αλλάξτε ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως, και/ή μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι έως δοτού επιδιορθωθεί.
- Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά υλικά για επισκευές.
- Χρησιμοποιήστε ένα υγρό ρούχο για να καθαρισμό του μηχανήματος και αποφύγετε την χρήση επιζήμιων χημικών ουσιών.

Σημαντικό : αντενδείξεις της παλμικής προπόνησης

- Οξείες φλεγμονές, μολύνσεις ή πυρετοί (γρίπη)
- Οξείες ημικρανίες
- Οξείες παθήσεις των αρθρώσεων και αρθροπάθεια
- μετεγχειρητικές πληγές –θλάσεις, εγχειρήσεις αρτηριών, ορθοπεδικές και νευρωνικές επεμβάσεις
- Ενδοπρόσθεση των κάτω μερών και της σπονδυλικής στήλης – με δίσκους και βίδες
- εμφυτεύματα στην σπονδυλική στήλη
- Παθήσεις της καρδιακής κυκλοφορίας – καρδιά και αρτηρίες
- Επιληψία
- Πρόσφατες εγχειρήσεις και πρόσφατες πληγές
- Χολικοί λίθοι
- Νεφρικοί λίθοι
- Βλάβες του καρδιακού παλμού και παθήσεις της καρδιακής βαλβίδας
- Θλάσεις
- Εγκυμοσύνη ή πρόσφατη εγκυμοσύνη (6 βδομάδες)
- Πρόσφατη θρόμβωση, προβλήματα θρόμβωσης
- Σπαστική παράλυση – μετά αποπληξίας (με παράλυση), τραυματισμός του νωτιαίου μυαλού
- Οιδήματα (όγκοι, όζοι)
- Οξείες πόνοι της πλάτης μετά θλάσεων, πόνοι των δίσκων, σπονδυλίτιδα, spondylolisthesis
- Προηγούμενες εγχειρήσεις της σπονδυλικής στήλης ή παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, εξακριβωμένες μέσω ραδιολογικής εξέτασης (πχ. περίπτωση των δίσκων)
- Σοβαρή οστεοπόρωση με ποσότητα BMD < 70mg/ml
- Υψηλή πίεση του αίματος (σε σχέση με την κατάσταση)
- Πόνοι κατά τις κινήσεις
- Ζάλες

Πριν την έναρξη της παλμικής προπόνησης συμβουλευτείτε τον ιατρό σας ή τον φυσιοθεραπευτή

Λίστα εξαρτημάτων – Vibra Performance - 2010

Αρ.	Περιγραφή	Μεγεθος	Ποσοτης	Αρ.	Περιγραφή	Μεγεθος	Ποσοτης
1	ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ	Ø89*10	6	34	ΚΑΛΩΔΙΟ		1
2	ΣΑΝΙΔΑ	720*520*17	1	35	ΑΝΩ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣ	40*118*2*1035	1
3	ΠΕΡΙΚΟΧΛΙΟ	M10	12	36	ΓΟΜΦΟΣ	M8*15	10
4	ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	Ø10*26*2.0	20	37	ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	Ø8*Ø19*1.5	14
5	ΓΟΜΦΟΣ	M10*30	6	38	ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	L & R	2
6	ΓΟΜΦΟΣ	M10*35	10	39	ΓΟΜΦΟΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ	M5*12	4
7	ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ		4	40	ΠΕΡΙΚΟΧΛΙΟ	M8	4
8	ΣΥΝΕΝΩΤΗΡΑΣ		4	41	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ		1
9	ΣΥΝΕΝΩΤΗΡΑΣ		4	42	ΓΟΜΦΟΣ	M8*20	4
10	ΑΦΡΩΔΕΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ	Ø30*Ø3*200	1	43	ΑΝΤΙΚΡΑΔΑΣΜΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ ΚΟΝΣΟΛΑΣ		1
11	ΚΑΤΩ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣ	40*118*2*265	1	44	ΚΟΝΣΟΛΑ	VB-558II	1
12	Μαγνητικός συνδετήρας	F065	1	45	ΑΝΩ ΑΦΡΩΔΕΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ	Ø30*Ø3*1000	1
13	ΠΕΡΙΚΟΧΛΙΟ	M8	6	46	ΑΞΟΝΑΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ		1
14	ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	Ø8*19*1.5	20	47	ΤΡΟΧΟΣ	Ø50*23	2
15	ΜΟΤΟΡΑΣ	163W	1	48	Παξιμάδι, αυτοασφαλιστικό	M3	12
16	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ		1	49	Μονάδα ελέγχου		1
17	ΓΟΜΦΟΣ	M3*18	4	50	Ηλεκτρικό καλώδιο	2000mm	1
18	ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗΣ		1	51	βίδα	M3*12	6
19	TRANSDUCER		1	52	Ροδέλα	Ø4*8	8
20	ΓΟΜΦΟΣ	M4*20	4	53	Βίδα	M6*18	3
21	ΜΕΜΒΡΑΝΗ TRANSDUCER	210*286*3	1	54	Φίλτρο 1	FLAC32-6AW	1
22	ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	Ø10*Ø50*3	6	55	Φίλτρο 2	FLAD12E-6WE	1
23	ΑΤΣΑΛΕΝΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ		1	56	Βίδα	3*18	4
24	ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ		1	57	Παξιμάδι	M4	2
25	ΑΦΡΩΔΕΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ		1	58	Επαγωγική αντίσταση		1
26	ΓΟΜΦΟΣ	M4*30	6	59	Βίδα		1
27	ΚΑΛΥΜΜΑ		1	60	Βίδα	M4*8	2
28	Ατσάλινη πλάκα		1	61	Διακόπτης		1
29	ΙΜΑΝΤΑΣ	40*3*1400	2	62	Ηλεκτρικό καλώδιο 1		1
30	ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΟΡΜΟΥ		1	63	Ηλεκτρικό καλώδιο 2		1
31	ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΟ		1	64	Καλώδιο του κινητήρα		1
32	ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ		1	65	Ηλεκτρικό καλώδιο		2
33	ΠΑΡΑΚΥΚΛΟΣ	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Υπολογιστής, μικρός		1

Spoštovani kupec,

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan za vašo zadovoljitev potreb pri domači uporabi. Prosimo vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaš  ENERGETICS - Tim

Jamstvo

ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, katere so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo EN 957.

Varnostna opozorila

- Ta naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Pred vadbo se o optimalnem programu treninga posvetujte z vašim osebnim zdravnikom.
- Opozorilo: zaradi nepravilnega ali prekomernega treninga lahko pride do zdravstvenih poškodb. Če se boste med vadbo začeli počutiti neprijetno, jo nemudoma prekinite.
- Zagotovite, da boste z vadbo začeli šele zatem, ko boste napravo pravilno sestavili, jo namestili in prebrali ter upoštevali vsa varnostna opozorila in pravila vadbe.
- Pred vsako vadbo se dobro ogrejte.
- Uporabljajte le originalne ENERGETICS sestavne dele (preverite preglednico sestavnih delov).
- Pri sestavljanju naprave natančno preberite in upoštevajte navodila.
- Pri sestavljanju naprave uporabljajte primerno orodje in po potrebi poprosite za strokovno pomoč.
- Napravo za domačo vadbo namestite na ravno podlago, ki naj ne bo spolzka.
- Dobro privijte vse sestavne dele. Na ta način boste preprečili nenadne premike naprave med vadbo.
- Naprava za vadbo je namenjena izključno odraslim. Otroci lahko napravo uporabljajo le pod nadzorom odraslih.
- Poskrbite, da bodo osebe v bližini naprave med vadbo seznanjene z možnimi nevarnostmi, npr. o možnem premiku sestavnih delov naprave.
- Nivo upora, moči delovanja naprave lahko poljubno uravnate na zeleno vrednost.
- Naprave za vadbo ne uporabljajte bosih, torej brez čevljev ali s slabo obutimi čevlji.
- Pred uporabo naprave poskrbite, da bo okoli naprave dovolj prostora.
- Pri sestavljanju ali razstavljanju naprave bodite pozorni na premikajoče se in neprijetne sestavne dele.

Nega in vzdrževanje

- Fitnes naprave za domačo vadbo ne smete uporabljati ali imeti shranjene v vlažnem prostoru, saj lahko pride do korozije oziroma zarjavelosti.
- Najmanj vsake štiri tedne preverite, če so vsi deli dobro pritrjeni in če so v dobrem stanju.
- V primeru popravila, za nasvet vprašajte vašega prodajalca.
- Pokvarjene dele nemudoma zamenjajte in/ali v času okvare naprave ne uporabljajte.
- Za popravilo uporabljajte le originalne rezervne dele.
- Za čiščenje naprave uporabljajte vlažno krpo, hkrati pa se pri čiščenju izogibajte agresivnih čistil.
- Po končani vadbi z naprave nemudoma obrišite pot oziroma znoj, saj lahko le ta uniči zunanost in pravilno delovanje naprave.

Pomembno: Kontraindikacije za vadbo na vibratonu

- Akutna vnetja ali okužbe (infekcije) ali povišana telesna temperatura (vročina)
- Akutne migrene
- Akutne bolezni sklepov (artropatija) ali degenerativno revmatsko obolenje, katerega posledica je postopen razkroj hrustanca (artroza)
- Po-operativne rane – travma, operacije v trebušnem predelu (visceralna kirurgija), ortopetske operacije, operacije na živčevju
- Proteze na spodnjih okončinah ali hrbtenici – ploščice ali vijaki
- Vsadki v predelu hrbtenice
- Srčno-žilne bolezni – srca ali ožilja
- Epilepsija
- Operacije v bližnji preteklosti ali sveže (operativne) rane
- Žolčni kamni
- Ledvični kamni
- Motnje srčnega ritma ali motnje v delovanju srčnih zaklopk
- Kila (hernija)
- Nosečnost ali nedavne nosečnosti (6 tednov)
- V bližnji preteklosti diagnosticirana tromboza ali možne motnje v strjevanju krvi
- Krči mišic – po kapi/kap s krči, mrtvi udi; poškodbe živčnega spleta v hrbtenici
- Tumorji
- Akutni problemi v hrbtnem predelu po npr. zlomu, problemih z vretenčnimi diski, izrojevanje hrbtenice (spondiloza), zdrs vretenc
- Zdrknjeno vretence (Spondilolisteza)
- Operacija hrbtenice ali patologija medvretenčnih diskov, dokazana z radiološko preiskavo (npr. Hernia discii)
- Huda osteoporoza z izmerjeno mineralno gostoto kosti $< 70\text{mg/ml}$
- Osebe, ki se jim v določenih situacijah poviša krvni pritisk (situacijski dvig krvnega pritiska)
- Bolečine pri vadbi
- Omotica (PBPD)

Pred začetkom vadbe se o vadbi nujno posvetujte z vašim osebnim zdravnikom ali fizioterapevtom.

SEZNAM SESTAVNIH DELOV ZA – Vibra Performance - 2010

Št.	OPIS	VELIKOST	kol	Št.	OPIS	VELIKOST	kol
1	Okrogla gumijasta ploščica	Ø89*10	6	34	Zgornja trdnostna žica		1
2	Spodnja plošča	720*520*17	1	35	Zgornji pokončni drog	40*118*2*1035	1
3	Matica vijaka „Nylock“	M10	12	36	Vijak z matico	M8*15	10
4	Tesnilo	Ø10*26*2.0	20	37	Vzmetno tesnilo	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Vijak s šesterkotno glavo	M10*30	6	38	Tesnilo	L & R	2
6	Vijak s šesterkotno glavo	M10*35	10	39	Vijak konzole	M5*12	4
7	Šesterokotna gumijasta ploščica		4	40	Matica vijaka	M8	4
8	Varjena plošča v obliki črke U		4	41	Balansa		1
9	Plošča v obliki črke U		4	42	Vijak z matico	M8*20	4
10	Držalo iz penaste gume	Ø30*Ø3*200	1	43	Gumijasta blazinica za ublažitev tresljajev na konzoli		1
11	Spodnji pokončni drog	40*118*2*265	1	44	Konzola	VB-558II	1
12	Magnetna sponka	F065	1	45	Zgornje držalo iz penaste gume	Ø30*Ø3*1000	1
13	Matica vijaka „Nylock“	M8	6	46	Transportna os		1
14	Tesnilo	Ø8*19*1.5	20	47	Kolesce "Pu"	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matica vijaka "Nylon"	M3	12
16	Plastični podpornik		1	49	Električna plošča		1
17	Vijak z matico	M3*18	4	50	Električni kabel	2000mm	1
18	Pretvornik		1	51	Vijak	M3*12	6
19	Prestavljalec		1	52	Tesnilo	Ø4*8	8
20	Vijak z matico	M4*20	4	53	Vijak	M6*18	3
21	Film za pokrov prestavljalca	210*286*3	1	54	Filter 1	FLAC32-6AW	1
22	Veliko tesnilo	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 2	FLAD12E-6WE	1
23	Jekleni podpornik		1	56	Vijak	3*18	4
24	Gumijasta blazinica za ublažitev tresljajev		1	57	Matica vijaka	M4	2
25	Držalo iz penaste gume za ublažitev glasnosti		1	58	Induktor		1
26	Vijak z matico	M4*30	6	59	Vijak		1
27	Pokrov prestavljalca		1	60	Vijak	M4*8	2
28	STEEL PLATE		1	61	Stikalo		1
29	Trak	40*3*1400	2	62	Električni kabel 1		1
30	Pokrov ogrodja naprave		1	63	Električni kabel 2		1
31	Nalepka, ki preprečuje drsenje		1	64	Kabel motorja		1
32	Blazinica za tresljaje "Eva"		1	65	Električni kabel		2
33	Obočno tesnilo	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Manjša panelna plošča		1

Bästa kund!

Gratulerar till ett bra produktval! ENERGETICS träningsprodukter för privat bruk är framtagna för att motsvara högt ställda krav. Läs noga igenom alla anvisningar innan produkten används första gången och spara informationen eftersom den kan behövas vid ev. framtida beställning av reservdelar etc. Välkommen att kontakta oss om du har frågor. Vi önskar dig glädje och framgång med din träning!

Ditt  **ENERGETICS** Team

Garanti

ENERGETICS träningsprodukter är kvalitetstestade och certifierade i enlighet med European Norm EN 957.

Säkerhetsinstruktion

- Utrustningen är inte avsedd för medicinskt bruk eller annat behandlingsändamål.
- Kontakta alltid läkare för råd och information om lämplig träningsnivå.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälso- och skaderisker. Avbryt alltid träning vid obehag eller smärta.
- Kontrollera före träning att maskinen fungerar korrekt.
- Starta varje träningspass med en stunds uppvärmning.
- Använd enbart ENERGETICS medlevererade originaldelar (se checklista).
- Följ monterings- och användarinstruktionerna noga.
- Använd lämpliga monteringsverktyg. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera maskinen på ett jämnt och halkfritt underlag.
- Dra fast alla justerbara delar så att de inte kan lossna under träning.
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsavståndet för ev. rörliga delar när maskinen används.
- Använd tränings skor.
- Placera maskinen i lämpligt utrymme för träning.
- Kontrollera alla lösa/rörliga delar vid montering och demontering av maskinen.

Skötselinstruktion

- Produkten är ej avsedd att användas eller förvaras i fuktiga utrymmen pga risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är ordentligt åtdragna och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Använd ej produkten i väntan på reparation.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av utrustningen efter varje användning med en lätt fuktad trasa. Undvik starka kemiska rengöringsmedel.

Viktigt: Kontraindikationer vid vibrationsträning

- Vid inflammation, infektion och/eller febertillstånd
- Migrän
- Artropati och artros
- Postoperativa sår – trauma, invärtes kirurgi, ortopedi, neural kirurgi
- Inopererad platta eller skruv i de nedre extremiteterna eller ryggen
- Ryggimplantat
- Hjärt/kärlbesvär eller sjukdom – hjärta och/eller kärl
- Epilepsi
- Efter operation och/eller vid oläkta (operations) sår
- Gallsten
- Njursten
- Oregelbunden hjärtrytm och /eller problem med hjärtklaffar
- Bräck
- Graviditet och/eller efter förlossning (6 veckor)
- Blodpropp och/eller liknande besvär
- Kramptillstånd – t.ex. vid stroke/slaganfall och/eller i samband med rygg/rads/skada
- Tumörsjukdom
- Akuta ryggbesvär efter fraktur, diskproblem, spondylos, kotförskjutning, kotglidning etc.
- Spondylolistes
- Tidigare ryggkirurgi eller disksjukdom som visats genom röntgen (t.ex. diskbräck)
- Allvarlig osteoporos med BMD < 70mg/ml_
- Högt blodtryck
- Smärttillstånd under vibrationsträning
- Lägesyrsel

Rådgör alltid med läkare eller annan medicinsk personal, t.ex. sjukgymnast innan du börjar träna.

Reservdelslista – Vibra Performance – 2010

Nr.	Beskrivning	Storlek	Antal	Nr.	Beskrivning	Storlek	Antal
1	RUND GUMMIPLATTA	Ø89*10	6	34	ÖVRE KABELDEL		1
2	BOTTENPLATTA	720*520*17	1	35	RAMSTOLPE	40*118*2*1035	1
3	LÅSMUTTER	M10	12	36	BULT	M8*15	10
4	BRICKA	Ø10*26*2.0	20	37	FJÄDERBRICKA	Ø8*Ø19*1.5	14
5	SEKKANTSBULT	M10*30	6	38	BRICKA	L & R	2
6	SEKKANTSBULT	M10*35	10	39	KONSOLBULT	M5*12	4
7	SEKKANTSPLATTA (GUMMI)		4	40	MUTTER	M8	4
8	SVETSAT U-FÄSTE		4	41	HANDTAG		1
9	U-FÄSTE		4	42	BULT	M8*20	4
10	SKUMGUMMIGREPP	Ø30*Ø3*200	1	43	STÖTDÄMPANDE GUMMIPLATTA (KONSOL)		1
11	NEDRE RAMSTOLPE	40*118*2*265	1	44	KONSOL	VB-558II	1
12	MAGNETCLIPS	F065	1	45	ÖVRE SKUMGUMMIGREPP	Ø30*Ø3*1000	1
13	LÅSMUTTER	M8	6	46	TRANSPORTAXEL		1
14	BRICKA	Ø8*19*1.5	20	47	PU HJUL	Ø50*23	2
15	MOTOR	163W	1	48	NYLONMUTTER	M3	12
16	PLASTSTÖD		1	49	ELPANEL		1
17	BULT	M3*18	4	50	ELKABEL	2000mm	1
18	TRANSFORMATOR		1	51	SKRUV	M3*12	6
19	OMVANDLARE		1	52	BRICKA	Ø4*8	8
20	BULT	M4*20	4	53	SKRUV	M6*18	3
21	FILM OMVANDLARKÅPA	210*286*3	1	54	FILTER 1	FLAC32-6AW	1
22	STOR BRICKA	Ø10*Ø50*3	6	55	FILTER 2	FLAD12E- 6WE	1
23	STÅLSTÖD		1	56	SKRUV	3*18	4
24	STÖTDÄMPANDE GUMMIPLATTA		1	57	MUTTER	M4	2
25	LJUDDÄMPANDE MELLANLÄGG		1	58	INDUKTANS		1
26	BULT	M4*30	6	59	SKRUV		1
27	KÅPA – OMVANDLARE		1	60	SKRUV	M4*8	2
28	STÅLPLATTA		1	61	OMKOPPLARE		1
29	REM	40*3*1400	2	62	ELKABEL 1		1
30	KÅPA		1	63	ELKABEL 2		1
31	HALKSÄKERT MELLANLÄGG		1	64	MOTORKABEL		1
32	VIBRATIONSPLATTA EVA		1	65	ELKABEL		2
33	VÄLVD BRICKA	Ø8*Ø19*1.5	2	66	PANEL		1

Arvoisa asiakas,

Onnittelemme Sinua ENERGETICS-kotikuntolaitteen hankkimisesta. Laitte on suunniteltu ja valmistettu kotikäyttötarpeiden ja -vaatimusten mukaisesti. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen laitteen kokoonpanoa ja ensimmäistä käyttöä. Säilytä ohjeet varmassa paikassa tulevaa tarvetta ja tarkoituksen mukaista käyttöä varten. Käännä puoleemme lisäkysymysten ilmetessä. Toivotamme Sinulle paljon iloa ja menestystä harjoitteluun.

Ystävällisesti  ENERGETICS · Team

Takuu

ENERGETICS -laatutuotteet on suunniteltu ja testattu tehokasta kuntoharjoittelua varten. Tämä laite vastaa Euroopan normia EN 957.

Turvaohjeet

- Tämä kuntolaite ei ole tarkoitettu terapeuttisiin tehtäviin.
- Ota yhteys lääkäriin ennen harjoitteluohjelman aloittamista jos Sinulla on terveysongelmia tai jos haluat harjoitella omakohtaisen harjoitteluparametrin mukaisesti. Lääkäri voi antaa sinulle harjoittelun tyyppiä ja tehoa koskevia neuvoja.
- VAROITUS: väärintyyppinen/liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa terveysongelmia!
- Aloita harjoittelu vasta, kun olet varmistanut, että laite on oikein koottu ja asetettu.
- Aloita aina lämmittelyvaiheella (verryttelyllä).
- Käytä vain pakkauslaatikossa olevia ENERGETICS-alkuperäisosa (katso tarkistuslistasta).
- Noudata tarkkaan laitteen kokoamisohjeita.
- Käytä ainoastaan sopivia työkaluja ja pyydä tarvittaessa apua laitteen kokoamista varten.
- Aseta laite tasaiselle, luistamattomalle alustalle.
- Huomio kaikkien säädettävien osien kohdalla ääriasennot, joihin ne voidaan säätää/kiristää.
- Tämä laite on suunniteltu aikuisille. Lasten on lupa käyttää laitetta ainoastaan aikuisen henkilön valvonnassa.
- Varmista, että läsnä olevat henkilöt ovat tietoisia liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- Vastusta voidaan säätää henkilökohtaisen tarpeen mukaan: katso myös harjoitteluohjeita.
- Älä käytä kotikuntolaitetta ilman kenkiä tai avoimilla jalkineilla.
- Varmista, että kotikuntolaitteen käyttöä varten on riittävästi tilaa.
- Huomioi löysät ja liikkuvat osat kotikuntolaitteen kokoonpanossa/purkamisessa.

Hoito ja huolto

- Älä käytä ja säilytä tätä kotikuntolaitetta kosteissa tiloissa, estääksesi ruostumista.
- Tarkista viimeistään joka neljäs viikko, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Ota yhteys urheiluvälineliikkeeseen korjausta vaativassa tapauksessa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisosa.
- Käytä puhdistamiseen kosteata riepua ja vältä voimakkaita puhdistusaineita.
- Pyyhi hikoilun aiheuttama kosteus heti käytön jälkeen. Hiki voi aiheuttaa vaurioita ja haitata kotikuntolaitteen toimintaa.

Tärkeää: värinäharjoittelun kontraindikaatiot

- Akuutit tulehdukset, infektiot tai kuume (flunssa)
- Akuutti migreeni
- Akuutit nivelsairaudet ja artroosi
- Leikkauksen jälkeiset haavat – murtumat, verisuonileikkaukset, ortopediset ja neuronaaaliset toimenpiteet
- Alaraajojen ja selkärangan endoproteesi – välilevyt ja ruuvit
- Selkärangan implantaatit
- Verenkiertojärjestelmän sairaudet – sydän ja verisuonet
- Epilepsia
- Äskettäiset leikkaukset ja tuoreet (leikkaus) haavat
- Sappikivet
- Munuaiskivet
- Sydämen rytmihäiriöt ja sydänlappäviat
- Murtumat
- Raskaus tai äskettäinen raskaus (6 viikkoa)
- Äskettäinen tromboosi ja mahdolliset tromboottiset ongelmat
- Spastinen halvaus – aivohalvauksen (ja halvaantumisen) jälkeen, selkäytimen vamma
- Kasvaimet
- Murtumien jälkeiset akuutit selkäkivut, välilevykivut, spondyloosi, spondylolisteesi
- Aiemmat selkärangan leikkaukset tai radiologisella tutkimuksella selvitetty selkärankasairaudet (esim. välilevyt)
- Vakava osteoporoosi, jossa BMD < 70mg/ml
- Korkea verenpaine (tilanteesta riippuen)
- Kivut liikkuesssa
- Huimaus

Neuvottele lääkärin tai fysioterapeutin kanssa ennen värinäharjoittelun aloittamista

Varaosaluettelo – Vibra Performance - 2010

Nro.	Kuvaus osista	Koko	Määrä	Nro.	Kuvaus osista	Koko	Määrä
1	Kuminen tukijalka	Ø89*10	6	34	Tietokoneen johto, ylempi		1
2	Pohjalevy	720*520*17	1	35	Kädensijan tukitanko, ylempi	40*118*2*1035	1
3	Itselukkiutuva mutteri	M10	12	36	Ruuvi	M8*15	10
4	Välilevy	Ø10*26*2.0	20	37	Välilevy	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Ruuvi	M10*30	6	38	Välilevy	L & R	2
6	Ruuvi	M10*35	10	39	Ruuvi	M5*12	4
7	Kumipuskuri		4	40	Mutteri	M8	4
8	Muhvi ruuvilla		4	41	Kädensija		1
9	Muhvi kierteellä		4	42	Ruuvi	M8*20	4
10	Vaahтомуovitanke	Ø30*Ø3*200	1	43	Tietokoneen eristysmatto		1
11	Kädensijan tukitanko, alempi	40*118*2*265	1	44	Tietokone	VB-558II	1
12	Magneettinen pidike	F065	1	45	Vaahтомуovinen kädensija	Ø30*Ø3*1000	1
13	Itselukkiutuva mutteri	M8	6	46	Kuljetusrullien akseli		1
14	Välilevy	Ø8*19*1.5	20	47	Kuljetusrulla	Ø50*23	2
15	Moottori	163W	1	48	Itselukkiutuva mutteri	M3	12
16	Muovilevy		1	49	Ohjauksykkö		1
17	Ruuvi	M3*18	4	50	Sähkökaapeli	2000mm	1
18	Transformaattori		1	51	Ruuvi	M3*12	6
19	Jännitemuuntaja		1	52	Aluslevy	Ø4*8	8
20	Ruuvi	M4*20	4	53	Ruuvi	M6*18	3
21	Jännitemuuntajan tarra	210*286*3	1	54	Suodatin 1	FLAC32-6AW	1
22	Välilevy	Ø10*Ø50*3	6	55	Suodatin 2	FLAD12E-6WE	1
23	Teräslevy		1	56	Ruuvi	3*18	4
24	Iskunvaimennusmatto		1	57	Mutteri	M4	2
25	Eristysmatto		1	58	Induktiovastus		1
26	Ruuvi	M4*30	6	59	Ruuvi		1
27	Jännitemuuntajan kotelo		1	60	Ruuvi	M4*8	2
28	Teräslevy		1	61	Kytkin		1
29	Pistoke	40*3*1400	2	62	Sähkökaapeli 1		1
30	Remmi		1	63	Sähkökaapeli 2		1
31	Suojus		1	64	Moottorikaapeli		1
32	Liukuestoalusta		1	65	Sähkökaapeli		2
33	Eristysmatto, ylempi	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Pieni tietokone		1

Kære kunde,

Tillykke med dit valg af Hjemme Træner. Vi ønsker dig al mulig fornøjelse og effekt af din træning. Læs venligst den efterfølgende sikkerhedsanvisning og montagevejledning grundigt igennem. Skulle du have spørgsmål eller reklamationer, står vi selvfølgelig til din rådighed.

Dit  **ENERGETICS** Team

Garanti

ENERGETICS tilbyder hjemme øvelser af høj kvalitet, som er testet og certificeret i henhold til European Norm EN 957.

Sikkerhedsanvisning

- Dette træningsanlæg er ikke egnet for terapøutiske formål.
- Konsulter din læge før opstart på træningsprogram, for at modtage råd omkring optimal træning.
- Advarsel: Ukorrekt/overdreven træning kan give helbredsskader. Stop brugen af hjemmetræneren hvis du føler ubehag.
- Kontroller at ibrugtagning først sker efter korrekt samling, indstilling og kontrol af hjemmetræneren.
- Start altid med opvarmning.
- Brug kun originale ENERGETICS dele som leveret (se checkliste).
- Følg montagevejledningen nøje.
- Ved montage brug kun korrekt værktøj og bed om assistance ved montage hvis nødvendigt.
- Anbring apparatet på et plant underlag, hvor den ikke rutscher.
- Fastspænd alle justerbare dele for at undgå en pludselig forskydning under træning.
- Maskinen er beregnet til voksne. Børn må kun benytte maskinen under opsyn/rådgivning af voksne.
- Sikre at øvrige personer, som er tilstede, er opmærksomme på faren ved at komme for tæt på bevægelige dele under træningen
- Modstandsniveauet kan justeres til dine personlige præferencer.
- Brug ikke hjemmetræneren uden sko eller med løse sko.
- Kontroller at der er tilstrækkelig plads til brug af hjemmetræneren.
- Vær opmærksom på ikke fastspændte dele ved montering/afmontering af hjemmetræneren.

Pasning og vedligeholdelse

- Denne Hjemme Træner må ikke benyttes eller opbevares i et dampet/vådt område på grund af fare for mulig tæring.
- Kontroller mindst én gang hver 4. uge, at alle samlede dele er fastspændt og i god stand.
- I tilfælde af behov for reparation spørg venligst din forhandler til råds.
- Erstat straks defekte komponenter og/eller undlad at benytte udstyret indtil reparation er foretaget.
- Brug kun originale reservedele til reparation.
- Brug en fugtig klud til at rense din Hjemme Træner og undgå brug af aggressive rensmidler ved rensning af produktet.
- Efter træning, tør straks sveden af; sved kan ødelægge udseendet og den rigtige drift af Hjemme Træneren.

Vigtigt: kontraindikation for vibrationstraining

- Akutte betændelser, infektioner eller feber (influenza)
- Akutte migræner
- Akutte ledsygdomme og arthrose
- Postoperative sår – frakturer, operationer på arterier, ortopædiske og neuronale indgræb
- Endoprotese i underekstremiteter og rygraden – diskus og skruer
- Implantater i rygraden
- Hjerte- kredsløbssygdomme – hjerte og årer
- Epilepsi
- Nylige operationer og ferske (operations-) sår
- Galdesten
- Nyresten
- Forstyrrelser af hjerterytmen, fejl i hjerteklapper
- Frakturer
- Graviditet eller graviditet for 0 - 6 uger siden
- Nylig trombose, mulige trombotiske komplikationer
- Spastisk paralyse – efter et slagtilfælde (med paralyse til følge), rygmarvskade
- Svulster
- Akutte smerter i rygg efter frakturer, diskus smerter, spondylose, spondylolistese
- Tidligere rygradoperationer eller rygradsygdomme fastslået af en radiologisk undersøgelse (f.eks. diskus)
- Alvorlig knogleskørhed med BMD < 70mg/ml
- For højt blodtryk (afhængigt af situationen)
- Bevægelse fulgt af smerter
- Svimmelhed

Før du starter med vibrationstraining, konsulter din læge eller fysioterapeut

Del liste – Vibra Performance - 2010

NO.	BESKRIVELSE	STR.	Antal	NO.	BESKRIVELSE	STR.	Antal
1	Gummi ståfod	Ø89*10	6	34	Computerkabel , øverste		1
2	Overflade	720*520*17	1	35	Grebstøtte, øverste	40*118*2*1035	1
3	Møtrik, selvsikret	M10	12	36	Skrue	M8*15	10
4	Skive	Ø10*26*2.0	20	37	Skive	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Skrue	M10*30	6	38	Skive	L & R	2
6	Skrue	M10*35	10	39	Skrue til fastsætning af computer	M5*12	4
7	Gummidæmper		4	40	Møtrik	M8	4
8	Sokkel med skrue		4	41	Styr		1
9	Sokkel		4	42	Skrue	M8*20	4
10	Skumstof	Ø30*Ø3*200	1	43	Isolerings måtte til computer		1
11	Grebstøtte, nedeste	40*118*2*265	1	44	Computer	VB-558II	1
12	Magnetisk greb	F065	1	45	Holder af skummateriale	Ø30*Ø3*1000	1
13	Møtrik, selvsikret	M8	6	46	Akse til transporthjul		1
14	Skive	Ø8*19*1.5	20	47	Transporthjul	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Møtrik, selvsikrede	M3	12
16	Kunststofs plade		1	49	Kontroll enhed		1
17	Skrue	M3*18	4	50	Elektrisk kabel	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Skrue	M3*12	6
19	Omformer		1	52	Skive	Ø4*8	8
20	Skrue	M4*20	4	53	Skrue	M6*18	3
21	Klæbemærkat for omformer	210*286*3	1	54	Filter 1	FLAC32-6AW	1
22	Skive	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 2	FLAD12E- 6WE	1
23	Stålplade		1	56	Skrue	3*18	4
24	Dæmpningsmåtte		1	57	Møtrik	M4	2
25	Isolerings måtte		1	58	Induktions modstand		1
26	Skrue	M4*30	6	59	Skrue		1
27	Federal til omformer		1	60	Skrue	M4*8	2
28	Stålplade		1	61	Kontakt		1
29	Spændingsbælte	40*3*1400	2	62	Elektrisk kabel 1		1
30	Federal		1	63	Elektrisk kabel 2		1
31	Antiglidnings underlag		1	64	Motor kabel		1
32	Isolerings måtte, øverste underlag		1	65	Elektrisk kabel		2
33	Underlag	Ø8*Ø19*1.5	2	66	PC, lille		1

Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van een ENERGETICS product. Dit product is ontworpen en vervaardigd voor gebruik binnenshuis. Leest u alstublieft aandachtig de instructies voor u tot de assemblage en het eerste gebruik overgaat. Voor gebruik en onderhoud dient u de instructies goed te bewaren. Mocht u nog verdere vragen hebben dan kunt u contact met ons opnemen. Wij wensen u veel succes en plezier tijdens het trainen,

uw  **ENERGETICS** - Team

Garantie

ENERGETICS biedt home-exercisers van hoge kwaliteit die zijn getest en gecertificeerd volgens de Europese Norm EN 957.

Veiligheidsaanwijzingen

- Dit trainingsapparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Voor u met een trainingsprogramma begint, dient u uw arts raad te plegen voor advies over een optimale training.
- Waarschuwing: onjuist/overmatig trainen kan blessures veroorzaken. Stop met het gebruik van de home-exerciser als u zich niet goed voelt.
- Begin alleen met trainen nadat u het product juist heeft geassembleerd, ingesteld en gecontroleerd.
- Begin altijd met een warming-up.
- Maak alleen gebruik van de meegeleverde originele ENERGETICS-onderdelen (zie checklist).
- Volg de assemblage-instructies nauwkeurig op.
- Maak bij de assemblage alleen gebruik van daarvoor geschikte gereedschappen en vraag om hulp als dat nodig is.
- Plaats de home-exerciser op een gelijke, stroeve ondergrond.
- Draait u alle verstelbare onderdelen goed vast om plotselinge bewegingen tijdens het trainen te voorkomen.
- Dit apparaat is bedoeld voor volwassenen. Zorg ervoor dat kinderen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
- Zorg ervoor dat de aanwezigen zich bewust zijn van mogelijke gevaren, zoals bijv. bewegende onderdelen tijdens de training.
- Het weerstandsniveau kan naar believen worden ingesteld.
- Gebruik de home-exerciser niet zonder schoenen of met losse veters.
- Wees er zeker van dat er voldoende ruimte is om de home-exerciser te gebruiken
- Kijk uit voor niet-vaste of bewegende onderdelen bij het op- en afstappen van de home-exerciser.

Behandeling en onderhoud

- Bewaar de home-exerciser niet in een vochtige ruimte, omdat er roest kan ontstaan.
- Controleer alle 4 weken of alle verbindende onderdelen nog stevig vast zitten en nog in een goede toestand zijn.
- Mocht reparatie nodig zijn, vraag dan uw dealer voor advies.
- Vervang de kapotte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het apparaat niet totdat u het heeft gerepareerd.
- Gebruik alleen de originele reserveonderdelen voor reparatie.
- Gebruik een vochtige doek om de home-exerciser schoon te maken en maak geen gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen bij het schoonmaken van de home-exerciser.
- Verwijder na een training onmiddellijk het zweet; zweet kan het uiterlijk en het fatsoenlijk functioneren van de home-exerciser zwaar beschadigen.

Vigtigt: kontraindikation for vibrationstraining

- Akutte betændelser, infektioner eller feber (influenza)
- Akutte migræner
- Akutte ledsygdomme og arthrose
- Postoperative sår – frakturer, operationer på arterier, ortopædiske og neuronale indgræb
- Endoprotese i underekstremiteter og rygraden – diskus og skruer
- Implantater i rygraden
- Hjerte- kredsløbssygdomme – hjerte og årer
- Epilepsi
- Nylige operationer og ferske (operations-) sår
- Galdesten
- Nyresten
- Forstyrrelser af hjerterytmen, fejl i hjerteklapper
- Frakturer
- Graviditet eller graviditet for 0 - 6 uger siden
- Nylig trombose, mulige trombotiske komplikationer
- Spastisk paralyse – efter et slagtilfælde (med paralyse til følge), rygmarvskade
- Svulster
- Akutte smerter i rygg efter frakturer, diskus smerter, spondylose, spondylolistese
- Tidligere rygradoperationer eller rygradsygdomme fastslået af en radiologisk undersøgelse (f.eks. diskus)
- Alvorlig knogleskørhed med BMD < 70mg/ml
- For højt blodtryk (afhængigt af situationen)
- Bevægelse fulgt af smerter
- Svimmelhed

Før du starter med vibrationstraining, konsulter din læge eller fysioterapeut

Lijst van onderdelen – Vibra Performance - 2010

Nr.	Omschrijving	Maat	Aantl	Nr.	Omschrijving	Maat	Aantl
1	ROND VOETJE (RUBBER)	Ø89*10	6	34	BOVENSTE HARDHEIDSKABEL		1
2	STEUNPLAAT	720*520*17	1	35	STAANDE PAAL (BOVEN)	40*118*2*1035	1
3	NYLOCK MOER	M10	12	36	BOUT	M8*15	10
4	SLUITRING	Ø10*26*2.0	20	37	VEER SLUITRING	Ø8*Ø19*1.5	14
5	HEXAGONALE KOPMOER	M10*30	6	38	SLUITRING	L & R	2
6	HEXAGONALE KOPMOER	M10*35	10	39	PANEELBOUT	M5*12	4
7	HEXAGONAAL VOETJE (RUBBER)		4	40	MOER	M8	4
8	U-FIXED LASNAAD		4	41	STUUR		1
9	U-FIXED		4	42	BOUT	M8*20	4
10	SCHUIMRUBBER HANDVAT	Ø30*Ø3*200	1	43	SCHOKDEMPEND PANEELKUSSEN (RUBBER)		1
11	STAANDE PAAL (ONDER)	40*118*2*265	1	44	PANEEL	VB-558II	1
12	MAGNETISCHE KLEM	F065	1	45	SCHUIMRUBBER GRIP (BOVENSTE)	Ø30*Ø3*1000	1
13	NYLOCK MOER	M8	6	46	DRAAGAS VOOR TRANSPORT		1
14	SLUITRING	Ø8*19*1.5	20	47	PU WIEL	Ø50*23	2
15	MOTOR	163W	1	48	NYLON MOER	M3	12
16	PLASTIC DRAGER		1	49	VOEDINGSBOARD		1
17	BOUT	M3*18	4	50	STROOMKABEL	2000mm	1
18	TRANSFORMATOR		1	51	SCHROEF	M3*12	6
19	TRANSDUCTOR		1	52	SLUITRING	Ø4*8	8
20	BOUT	M4*20	4	53	SCHROEF	M6*18	3
21	DUNNE BESCHERMLAAG TRANSDUCTOR	210*286*3	1	54	FILTER 1	FLAC32-6AW	1
22	GROTE SLUITRING	Ø10*Ø50*3	6	55	FILTER 2	FLAD12E-6WE	1
23	STALEN DRAGER		1	56	SCHROEF	3*18	4
24	SCHOKBESTENDIGE PLAAT (RUBBER)		1	57	MOER	M4	2
25	DEMPENDE GRIP (SCHUIMRUBBER)		1	58	INDUCTANTIE		1
26	BOUT	M4*30	6	59	SCHROEF		1
27	BESCHERMKAP TRANSDUCTOR		1	60	SCHROEF	M4*8	2
28	STALEN PLAAT		1	61	SCHAKELAAR		1
29	BAND	40*3*1400	2	62	STROOMKABEL 1		1
30	BESCHERMKAP		1	63	STROOMKABEL 2		1
31	ANTISLIPSTICKER		1	64	MOTORKABEL		1
32	VIBRATION EVA-KUSSEN		1	65	STROOMKABEL		2
33	ARCVORMIGE SLUITRING	Ø8*Ø19*1.5	2	66	PANEEL KLEIN		1

Vážená zákaznice , Vážený zákazník ,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vaším požadavkům. Prosím, čtete pozorně návod k upotřebení před první montáží a prvním použitím. Prosím uschovejte návod k použití jako předlohu ke správnému zacházení s Vaším posilovacím přístrojem. V případě dodatečných dotazů jsme Vám rádi k dispozici. Přejeme Vám hodně úspěchu a pohody při Vašem tréninku.

Váš  **ENERGETICS** - Team

Garance - záruka

ENERGETICS jsou kvalitní výrobky, které jsou zkonstruované a testované pro náročný fitness-trénink. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

Bezpečnostní opatření

- Tento tréninkový přístroj není určen pro terapeutické účely.
- V případě zdravotního omezení či ke stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poradte s Vaším lékařem, který Vám doporučí jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Před počátkem tréninku se nejdříve přesvědčte, zda je tréninkové zařízení správně zmontováno a nastaveno.
- Začínajte s tréninkem vždy až po zahřátí.
- Používejte pouze jen přiložené originální díly ENERGETICS (viz kontrolní dodací list - Check-Liste).
- Během montáže přístroje dodržujte přesně montážní návod.
- Při montáži používejte jenom vhodné nářadí a eventuelně si vyžádejte pomoc od druhé osoby.
- Přístroj je nutno postavit na rovném podkladě, který vylučuje možnost skluzu zařízení.
- Dotáhněte šrouby všech nastavitelných dílů před počátkem tréninku tak, aby nemohlo dojít k uvolnění těchto dílů během tréninku.
- Tréninkové zařízení je zkonstruováno pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby případné použití dětmi bylo vždy jen pod dohledem dospělé osoby.
- Upozorněte osoby přítomné v blízkosti na možná nebezpečí, na př. nebezpečí zranění pohyblivými díly.
- Požadovaný tréninkový výkon je možno nastavit dle Vašich tréninkových požadavků.
- Během tréninku používejte jen pevnou sportovní obuv.
- Přesvědčte se zda je kolem přístroje dostatek místa k použití přístroje.
- Věnujte pozornost neupevněným a pohyblivým dílům během montáže a demontáže přístroje.

Péče a údržba

- K zamezení korose nepoužívejte a neskladujte přístroj ve vlhkých prostorách.
- Nejpozději během každých 4 týdnů zkontrolujte veškerá spojení, zda jsou v dobrém stavu a dostatečně utažena.
- V případě opravy přístroje vyrozuměte Vašeho prodejce přístroje.
- Nahradte ihned poškozené díly / nebo nepoužívejte přístroj do té doby než bude opraven.
- K opravě používejte prosím jen originální náhradní díly.
- K očištění přístroje používejte vlhkou látku a vyvarujte se použití agresivních čisticích prostředků.
- Dbejte na to, aby ihned po tréninku byl přístroj očištěn od potu. Pot může přístroj poškodit a správná funkce přístroje může být narušena.

Důležité: kontraindikace vibračního tréninku

- Akutní záněty, infekce nebo teploty (chřipka)
- Akutní migrény
- Akutní onemocnění kloubů a artróza
- Pooperační rány – zlomeniny, operace cév, ortopedické a neuronální zákroky
- Endoprotéza dolních končetin a páteře – ploténky a šrouby
- Implantáty na páteři
- Onemocnění srdečního oběhu – srdce a cévy
- Epilepsie
- Nedávné operace a čerstvé (operační) rány
- Žlučnickové kameny
- Ledvinové kameny
- Poruchy srdečního rytmu a chlopenní vady
- Zlomeniny
- Těhotenství nebo nedávné těhotenství (6 týdnů)
- Nedávná trombóza možné trombotické potíže
- Spastické ochrnutí – po mrtvici (s ochrnutím), poranění míchy
- Nádory
- Akutní bolesti zad pod zlomeninách, bolesti plotének, spondylóza, spondylolistéza
- Předchozí operace páteře nebo onemocnění páteře, zjištěné radiologickým vyšetřením (např. případ plotének)
- Vážná osteoporóza s hodnotou BMD < 70mg/ml
- Vysoký krevní tlak (v závislosti na situaci)
- Bolesti při pohybu
- Závratě

Před zahájením vibračního tréninku se poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem

Seznam náhradních dílů – Vibra Performance - 2010

ČL.	POPIS	ROZMĚR	KS.	ČL.	POPIS	ROZMĚR	KS.
1	Gumová patka	Ø89*10	6	34	Kabel počítače, horní		1
2	Plošina	720*520*17	1	35	Vzpěra držadla, horní	40*118*2*1035	1
3	Matice, samopojistná	M10	12	36	Šroub	M8*15	10
4	Podložka	Ø10*26*2.0	20	37	Podložka	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Šroub	M10*30	6	38	Podložka	L & R	2
6	Šroub	M10*35	10	39	Šroub k upevnění počítače	M5*12	4
7	Gumový tlumič		4	40	Matice	M8	4
8	Objímka se šroubem		4	41	Řidítka		1
9	Objímka		4	42	Šroub	M8*20	4
10	Pěnová hmota	Ø30*Ø3*200	1	43	Izolační podlážka k počítači		1
11	Vzpěra držadla, spodní	40*118*2*265	1	44	Počítač	VB-558II	1
12	Magnetický úchyt	F065	1	45	Držadlo z pěnového materiálu	Ø30*Ø3*1000	1
13	Matice, samopojistná	M8	6	46	Osa k přepravním kolečkům		1
14	Podložka	Ø8*19*1.5	20	47	Přepravní kolečko	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matice, samojistící	M3	12
16	Umělohmotná deska		1	49	Kontrolní jednotka		1
17	Šroub	M3*18	4	50	Elektrický kabel	2000mm	1
18	Transformátor		1	51	Šroub	M3*12	6
19	Měnič napětí		1	52	Podložka	Ø4*8	8
20	Šroub	M4*20	4	53	Šroub	M6*18	3
21	Nalepovací štítek měniče napětí	210*286*3	1	54	Filtr 1	FLAC32-6AW	1
22	Podložka	Ø10*Ø50*3	6	55	Filtr 2	FLAD12E-6WE	1
23	Ocelová deska		1	56	Šroub	3*18	4
24	Tlumicí podlážka		1	57	Matice	M4	2
25	Izolační podlážka		1	58	Indukční odpor		1
26	Šroub	M4*30	6	59	Šroub		1
27	Pouzdro měniče napětí		1	60	Šroub	M4*8	2
28	Ocelová deska		1	61	Vypínač		1
29	Upínací pás	40*3*1400	2	62	Elektrický kabel 1		1
30	Pouzdro		1	63	Elektrický kabel 2		1
31	Protiskluzový podklad		1	64	Motorový kabel		1
32	Izolační podlážka, horní podklad		1	65	Elektrický kabel		2
33	Podložka	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Počítač, malý		1

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

blahoželáme Vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky Vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridriavajte návodu na použitie a/alebo jeho údržbu. Ak máte nejaké ďalšie otázky, prosím obráťte sa na nás. Počas cvičenia vám želáme veľa úspechov a zábavy.

Váš  **ENERGETICS** - Tím

Záruka

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné produkty, ktoré sú testované a zodpovedajú európskej norme EN 957.

Bezpečnostné pokyny

- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Skôr, ako začnete s cvičebným programom, poraďte sa so svojim lekárom.
- Upozornenie: nesprávne/ nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte cvičiť.
- Cvičenie začnite až po zabezpečení správnej montáže, nastavení a kontrole stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte iba originálne doručené súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam)
- Dôsledne dodržiavajte montážny postup.
- Na montáž používajte iba vhodné nástroje, a ak treba požiadajte o pomoc.
- Rotoped umiestnite na rovnom, nešmykľavom povrchu.
- Dotiahnite všetky posuvné časti tak, aby ste zabránili neočakávanému náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Výrobok je určený pre dospelých. Prosíme, presvedčte sa, že deti ho používajú len pod dozorom dospelšej osoby.
- Uistite sa, že používatelia sú si vedomí možných rizík, napr. pohyblivých častí počas cvičenia.
- Úroveň odporu môže byť nastavená podľa vás.
- Necvičte bosí a nepoužívajte ani voľnú obuv.
- Uistite sa, že na cvičenie na rotopede máte dostatok priestoru.
- Pamätajte na voľné a pohyblivé časti počas montáže a demontáže

Starostlivosť a údržba

- Neskladujte a ani nepoužívajte domáci rotoped vo vlhkom prostredí, nakoľko hrozí vznik korózie.
- Pravidelne, vždy aspoň raz za mesiac skontrolujte, či sú všetky spoje dostatočne dotiahnuté a či nie sú poškodené.
- Ak sa chystáte niečo opravovať, prosíme, poraďte sa s vaším predajcom.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte a počas opravy stroj nepoužívajte.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Na čistenie rotopedu používajte vlhkú handričku. Pri čistení sa vyhýbajte agresívnym čistiacim prostriedkom.
- Po ukončení ihneď poutierajte pot, nakoľko tento by mohol poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho rotopeda

Dôležité: kontraindikácie vibračného tréningu

- Akútne zápaly, infekcie alebo teploty (chrípka)
- Akútne migrény
- Akútne ochorenia kĺbov a artróza
- Pooperačné rany – zlomeniny, operácie ciev, ortopedické a neuronálne zákroky
- Endoprotéza dolných končatín a chrbtice – platničky a skrutky
- Implantáty na chrbtici
- Ochorenia srdcového obehu – srdce a ciev
- Epilepsia
- Nedávne operácie a čerstvé (operačné) rany
- Žlčníkové kamene
- Obličkové kamene
- Poruchy srdcového rytmu a vady chlopní
- Zlomeniny
- Tehotenstvo alebo nedávne tehotenstvo (6 týždňov)
- Nedávna trombóza, možné trombotické obtiaže
- Spastické ochrnutie – po mŕtvici (s ochrnutím), poranenie miechy
- Nádory
- Akútne bolesti chrbta po zlomeninách, bolesti platničiek, spondylóza, spondylolistéza
- Predchádzajúce operácie chrbtice alebo ochorenie chrbtice, zistené rádiologickým vyšetrením (napr. prípad platničiek)
- Vážna osteoporóza s hodnotou BMD < 70mg/ml
- Vysoký krvný tlak (v závislosti od situácie)
- Bolesti pri pohybe
- Závraty

Pred zahájením vibračného tréningu sa poraďte so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom

Zoznam súčiastok – Vibra Performance - 2010

Č.	POPIS	ROZMER	Počet	Č.	POPIS	ROZMER	Počet
1	Gumová päťka	Ø89*10	6	34	Kábel počítača, horný		1
2	Plošina	720*520*17	1	35	Vzpera držadla, horná	40*118*2*1035	1
3	Matica, samopoistná	M10	12	36	Skrutka	M8*15	10
4	Podložka	Ø10*26*2.0	20	37	Podložka	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Skrutka	M10*30	6	38	Podložka	L & R	2
6	Skrutka	M10*35	10	39	Skrutka na upevnenie počítača	M5*12	4
7	Gumový tlmíč		4	40	Matica	M8	4
8	Objímka so skrutkou		4	41	Riadidlá		1
9	Objímka		4	42	Skrutka	M8*20	4
10	Penová hmota	Ø30*Ø3*200	1	43	Malá izolačná dlážka k počítaču		1
11	Vzpera držadla, spodná	40*118*2*265	1	44	Počítač	VB-558II	1
12	Magnetický úchyt	F065	1	45	Držadlo z penového materiálu	Ø30*Ø3*1000	1
13	Matica, samopoistná	M8	6	46	Os k prepravným kolieskam		1
14	Podložka	Ø8*19*1.5	20	47	Prepravné koliesko	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matica, samopoistná	M3	12
16	Umelohmotná doska		1	49	Matica, samoistiaca		1
17	Skrutka	M3*18	4	50	Kontrolná jednotka	2000mm	1
18	Transformátor		1	51	Elektrický kábel	M3*12	6
19	Menič napätia		1	52	Skrutka	Ø4*8	8
20	Skrutka	M4*20	4	53	Podložka	M6*18	3
21	Nalepovací štítok meniča napätia	210*286*3	1	54	Skrutka	FLAC32-6AW	1
22	Podložka	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 1	FLAD12E-6WE	1
23	Oceľová doska		1	56	Filter 2	3*18	4
24	Malá tlmiača dlážka		1	57	Skrutka	M4	2
25	Malá izolačná dlážka		1	58	Matica		1
26	Skrutka	M4*30	6	59	Indukčný odpor		1
27	Puzdro meniča napätia		1	60	Skrutka	M4*8	2
28	Oceľová doska		1	61	Skrutka		1
29	Upínací pás	40*3*1400	2	62	Vypínač		1
30	Puzdro		1	63	Elektrický kábel 1		1
31	Protišmykový podklad		1	64	Elektrický kábel 2		1
32	Malá izolačná dlážka, horný podklad		1	65	Motorový kábel		2
33	Podložka	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Elektrický kábel		1

Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš  ENERGETICS - tim

Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane da odgovaraju europskoj normi EN 957.

Sigurnosne napomene

- Ovaj trenažer nije namjenjen za uporabu u terapijske svrhe.
- Ukoliko imate zdravstvene smetnje ili ako pak želite odrediti osobne parametre treninga, konsultirajte najprije vašega liječnika. On Vam može reći kakav trening i pod kojim opterećenjima je za Vas najpodobniji.
- Napomena: Pogrešan ili pretjeran trening može škoditi vašem zdravlju.
- Ne započinjite vježbanje dok se niste uvjerali u ispravnost svih dijelova i da li je trenažer pravilno sastavljen i podešen.
- Vježbanje uvijek započinjite zagrijavanjem.
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove sadržane u paketu (vidjeti Listu dijelova).
- Pratite točno upute za sastavljanje prilikom montiranja trenažera.
- Koristite samo prikladan alat za montiranje i ako se ukaže potreba, zatražite pomoć druge osobe.
- Trenažer postavite na ravnu i nesklisku površ.
- Uvjerite se u pravilno postavljene maksimalne pozicije svih dijelova koji se mogu podešavati.
- Trenažer je koncipiran za uporabu od strane odraslih osoba. Djeca mogu koristiti trenažer samo uz nazočnost neke odrasle osobe.
- Upozorite prisutne osobe na moguću opasnost od na primjer pokretnih dijelova trenažera.
- Razinu otpora je moguće podešiti prema osobnim potrebama: vidjeti Upute za vježbanje.
- Prilikom uporabe trenažera uvijek nosite obuću i to takvu koja ne spada lako.
- Provjerite da li oko trenažera ima dovoljno mjesta za njegovo korišćenje.
- Posebnu pozornost obratite na neučvršćenje i pomične dijelove prilikom montaže i demontaže trenažera.

Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštitili o pojave hrđe, ne koristite ga niti ga odlažite u vlažnim prostorijama.
- Provjerite barem svaka četiri tjedna da li su svi spojevi čvrsti i u dobrome stanju.
- Ukoliko spravu treba popraviti kontaktirajte Vašeg prodavca.
- Promijenite oštećene dijelove odmah i/ili ne koristite ih dok ne budu opravljeni.
- Pri opravci koristite samo originalne dijelove.
- Za čišćenje koristite samo mokru krp i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do poremećaja u njegovom radu.

Važno: Kontraindikacije vibracionog vježbanja

- Akutna zapaljenja, infekcije ili groznica (gripa)
- Akutna migrena
- Akutna obolenja zglobova i artroza
- Postoperacijske rane – prijelomi, operacije krvožilnog sustava te ortopedski i neurološki zahvati
- Endoproteza donjih ekstremiteta i kralježnice – ploče i vijci
- Implanti na kralježnici
- Oboljenja krvožilnog sustava – srce i krvne žilice
- Epilepsija
- Skorašnje operacije i još svježije (operativne) rane
- Kamen u žuči
- Kamen u bubregu
- Nepravilan srčani ritam i problemi u radu srčanih zalistaka
- Prijelomi
- Trudnoća ili skorašnja trudnoća (6 tjedana)
- Skorašnja tromboza ili moguće tegobe sa trombozom
- Spastička ukočenost – nakon moždanog udara (sa zgrčenošću), povrede leđa
- Tumori
- Akutne tegobe sa leđima nakon prijeloma, tegobe sa kralješničnim diskovima, spondiloza i kriva kralježnica
- Skorašnje operacije hrptene moždine ili bolesti kralježnice, potkrepljene radiološkim nalazima (npr. ispadanje kralješničkih diskova)
- Ozbiljna osteoporoza sa BMD < 70mg/ml
- Visoki krvni tlak (zavistan od situacije)
- Bolovi kod pomeranja
- Vrtoglavica

Prije započinjanja vibracionog vježbanja, posavjetujte se sa liječnikom ili fizioterapeutom!

Lista dijelova – Vibra Performance - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Gumeni oslonci	Ø89*10	6	34	Kabel računala, gornji dio		1
2	Podij	720*520*17	1	35	Gornji dio stuba	40*118*2*1035	1
3	Matica, samozatvarajuća	M10	12	36	Vijak	M8*15	10
4	Podloška	Ø10*26*2.0	20	37	Podloška	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Vijak	M10*30	6	38	Podloška	L & R	2
6	Vijak	M10*35	10	39	Vijak za računalo	M5*12	4
7	Gumeni amortizer		4	40	Matica	M8	4
8	Vijak sa sponom		4	41	Upravljač		1
9	Spona		4	42	Vijak	M8*20	4
10	Spužva	Ø30*Ø3*200	1	43	Podloga za računalo		1
11	Donji dio stuba	40*118*2*265	1	44	Računalo	VB-558II	1
12	Magnetska spojnica	F065	1	45	Drška, spužvasta	Ø30*Ø3*1000	1
13	Matica, samozatvarajuća	M8	6	46	Osovina za transportne točkice		1
14	Podloška	Ø8*19*1.5	20	47	Transportni točkici	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matica, samozatvarajuća	M3	12
16	Plastična ploča		1	49	Regulator		1
17	Vijak	M3*18	4	50	Strujni kabel	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Vijak	M3*12	6
19	Naponski pretvarač		1	52	Podloška	Ø4*8	8
20	Vijak	M4*20	4	53	Vijak	M6*18	3
21	Naljepnica na naponskom pretvaraču	210*286*3	1	54	Filter 1	FLAC32-6AW	1
22	Podloška	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 2	FLAD12E-6WE	1
23	Čelična ploča		1	56	Vijak	3*18	4
24	Absorbujući podmetač		1	57	Matica	M4	2
25	Izolacijski sloj		1	58	Induktanca		1
26	Vijak	M4*30	6	59	Vijak		1
27	Kućište naponskog transformatora		1	60	Vijak	M4*8	2
28	Čelična ploča		1	61	Prekidač za uključivanje		1
29	Zateznik	40*3*1400	2	62	Strujni kabel 1		1
30	Kućište		1	63	Strujni kabel 2		1
31	Neklizajuća površ		1	64	Kabel motora		1
32	Izolacijski sloj, gornja površ		1	65	Strujni kabel		2
33	Podloška	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Računalo, malo		1

Poštovani,

Čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS kućnog trenažera. Ovaj proizvod je dizajniran i proizveden tako da zadovoljava uslove treniranja u kući. Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstva pre sastavljanja i prve upotrebe. Sačuvajte ova uputstva kao referencu i/ili pomoć za pravilno održavanje. Ukoliko imate pitanja, kontaktirajte nas. Želimo Vam mnogo uspeha i zabave u treniranju.

Vaš  ENERGETICS - tim

Garancija

ENERGETICS nudi visoko kvalitetene kućne trenažere koji su testirani i poseduju evropski sertifikat EN 957.

Sigurnosna uputstva

- Ovaj trenažer nije zamišljen da se koristi u terapijske svrhe.
- Ako imate bilo kakva zdravstvena ograničenja ili želite da odredite lične granice treniranja, molimo Vas da se prvo konsultujete sa vašim lekarom. On može da Vam preporuči vrstu treninga i opterećenje koji su za Vas najpogodniji.
- Pažnja: Nepravilan ili preteran trening može da ugrozi Vaše zdravlje.
- Ne počinjte vežbanje pre nego što ste se uverili da je trenažer pravilno sastavljen i podešen.
- Na početku treninga uvek radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koje ste dobili u pakovanju (vidi Listu rezervnih delova).
- Prilikom sastavljanja pratite uputstva za sastavljanje.
- Koristite samo prikladan alat za sastavljanje trenažera i po potrebi potražite pomoć još neke osobe.
- Trenažer postavite na ravnu površinu koja se kliže.
- Uverite se da su svi delovi, koji se mogu podešavati, pravilno namešteni u okvirima njihovih maksimalnih podešavanja.
- Trenažer je namenjen da ga koriste odrasle osobe. Obezbedite prisustvo odrasle osobe u slučaju da trenažer koriste deca.
- Ukažite prisutnima na moguće opasnosti od npr. Pokretnih delova.
- Otpor se može podešavati prema Vašim ličnim potrebama: videti i Uputstvo za treniranje.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili sa obućom koja se lako skida.
- Obezbedite da imate dovoljno prostora za korišćenje trenažera.
- Obratite pažnju na nefiksirane i pokretne delove tokom montaže i demontaže trenažera.

Održavanje

- Kako ne bi došlo do pojave rđe, trenažer ne koristite niti ga ostavljajte da stoji u vlažnim prostorijama.
- Proverite najmanje svake 4 nedelje da li su svi spojevi u dobrom stanju.
- U slučaju opravke pozovite svog prodavca.
- Zamenite oštećene delove i/ili ih ne koristite dok se ne poprave.
- Prilikom opravke koristite samo originalne delove.
- Za čišćenje koristite vlažnu krp i izbegavajte upotrebu agresivnih sredstava za čišćenje.
- Odmah nakon treninga obrišite znoj sa trenažera. Znoj može da dovede do štete na trenažeru i da utiče na njegovu funkcionalnost.

Važno: Kontraindikacije vibracionog treninga

- Akutna zapaljenja, infekcije ili groznica (grip)
- Akutna migrena
- Akutna obolenja zglobova i artroza
- Postoperativne rane – prelomi, operacije krvnih sudova, ortopedski ili zahvat na nervnom sistemu
- Endoproteza donjih ekstremiteta i kičmenog stuba – ploče i vijci
- Implanti na kičmenom stubu
- Kardiovaskularna obolenja – srca i krvnih sudova
- Epilepsija
- Nedavne operacije i sveže (operativne) rane
- Kamen u žuči
- Kamen u bubregu
- Smetnje u srčanom ritmu (aritmija) i smetnje na srčanim zaliscima
- Prelomi
- Trudnoća ili nedavna trudnoća (6 nedelja)
- Nedavna tromboza ili moguće tegobe sa trombozom
- Spastička paraliza – nakon moždanog udara (sa spazmima), povrede kičmene moždine
- Tumori
- Akutni problemi sa leđima posle fraktura, problemi sa diskovima kičmenog stuba, spondiloza, kriva kičma
- Ranije operacije kičmenog stuba ili obolenja kičmenog stuba koja su dokazana radiološkim pretragama (npr. diskopatija)
- Ozbiljna osteoporoza sa BMD < 70mg/ml
- Visok krvni pritisak (uslovljen situacijom)
- Bolovi prilikom pomeranja
- Vrtoglavica

Pre nego što počnete vibracioni trening, konsultujte se sa doktorom ili sa fizioterapeutom!

Lista delova – Vibra Performance - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Gumene nožice	Ø89*10	6	34	Kabel računara, gornji		1
2	Platforma	720*520*17	1	35	Nosač, gornji deo	40*118*2*1035	1
3	Samo-osiguravajuća matica	M10	12	36	Vijak	M8*15	10
4	Podloška	Ø10*26*2.0	20	37	Podloška	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Vijak	M10*30	6	38	Podloška	L & R	2
6	Vijak	M10*35	10	39	Vijak za pričvršćenje računara	M5*12	4
7	Gumeni amortizer		4	40	Matica	M8	4
8	Spona sa vijkom		4	41	Korman		1
9	Spona		4	42	Vijak	M8*20	4
10	Sunđer	Ø30*Ø3*200	1	43	Izolacioni sloj za računar		1
11	Nosač, donji deo	40*118*2*265	1	44	Računar	VB-558II	1
12	Magnetna spojnica	F065	1	45	Sunđer na dršci	Ø30*Ø3*1000	1
13	Samo-osiguravajuća matica	M8	6	46	Osovina točkova za transport		1
14	Podloška	Ø8*19*1.5	20	47	Točkovi za transport	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matica, samoosiguravajuća	M3	12
16	Plastična pločica		1	49	Kontroler		1
17	Vijak	M3*18	4	50	Kabel za struju	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Vijak	M3*12	6
19	Ispravljač napona		1	52	Podloška	Ø4*8	8
20	Vijak	M4*20	4	53	Vijak	M6*18	3
21	Ispravljač napona, nalepnica	210*286*3	1	54	Filter 1	FLAC32-6AW	1
22	Podloška	Ø10*Ø50*3	6	55	Filter 2	FLAD12E-6WE	1
23	Čelična ploča		1	56	Vijak	3*18	4
24	Amortizaciona podloga		1	57	Matica	M4	2
25	Izolacioni sloj		1	58	Induktanca		1
26	Vijak	M4*30	6	59	Vijak		1
27	Kućište ispravljača napona		1	60	Vijak	M4*8	2
28	Čelična ploča		1	61	Prekidač za uključivanje		1
29	Povodac	40*3*1400	2	62	Kabel za struju 1		1
30	Kućište		1	63	Kabel za struju 2		1
31	Neklizajući sloj		1	64	Kabel motora		1
32	Izolujući sloj, gornja površina		1	65	Kabel za struju		2
33	Podloška	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Računar, mali		1

Poštovana klijentica, poštovani klijent,

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS uređaj za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje sa Vašim uređajem za trening. U slučaju dodatnih pitanja, bit ćemo Vam na raspolaganju. Želimo Vam puno uspjeha i zadovoljstva prilikom Vašeg treninga.

Vaš  **ENERGETICS** - Team

Garancija - jamstvo

ENERGETICS proizvodi su kvalitetni, konstruirani i testirani za teški fitnes-trening. Ovaj uređaj odgovara europskom standardu EN 957.

Sigurnosno upozorenje

- Ovaj uređaj za trening nije namijenjen u terapijske svrhe.
- U slučaju zdravstvenog ograničenja ili za utvrđivanje osobnih mogućnosti treninga, savjetujte se sa Vašim liječnikom, on će Vam preporučiti, koja vrsta treninga i kakvo opterećenje je za vas dobro.
- Pažnja: neispravni ili pretjerani trening može ugroziti Vaše zdravlje.
- Za siguran i učinkovit trening, molim poštujujte upute iz uputstva za trening.
- Prije početka treninga se najprije uvjerite da li je uređaj za trening ispravno montiran i namješten.
- Uvijek počnite sa fazom zagrijavanja.
- Koristite samo priložene originalne dijelove ENERGETICS (vidi kontrolni spisak, Check-Liste).
- Tijekom montaže uređaja poštujujte uputstvo za montažu.
- Prilikom montaže koristite samo prikladni alat te po potrebi potražite pomoć druge osobe.
- Uređaj se mora smjestiti na ravnu podlogu koja isključuje mogućnost klizanja uređaja.
- Pritegnite vijke na svim sastavnim dijelovima prije početka treninga, tako da isti dijelovi ne mogu olabaviti u toku treninga.
- Uređaj za trening je konstruiran za odrasle osobe. Vodite računa da eventualno korišćenje od strane djece uvijek bude pod nadzorom odrasle osobe.
- Upozorite osobe prisutne u blizini na moguće opasnosti, npr. od povrede okretljivim dijelovima.
- Potrebno trening opterećenje se može namjestiti prema Vašim potrebama.
- Tijekom treninga koristite samo čvrstu sportsku obuću.
- Uvjerite se da li je oko uređaja dovoljno mjesta za njegovo korišćenje.
- Tijekom montaže i demontaže uređaja, posvetite pažnju na ne pričvršćene i okretljive dijelove.

Njega i održavanje

- Radi ograničenja korozije ne koristite i ne skladištite uređaj u vlažnim prostorijama.
- Najmanje jednom za 4 tjedna prekontrolirajte sve spojeve, da li su u dobrom stanju i dovoljno stegnuti.
- U slučaju popravka uređaja javite Vašem prodavaču uređaja.
- Oštećene dijelove odmah zamijenite ili uređaj ne koristite dok ga ne popravite.
- Za popravak koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Za čišćenje uređaja koristite vlažnu krpu te izbjegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Vodite računa da odmah nakon treninga uređaj obrišete od znoja. Znoj može uređaj oštetiti i ispravna funkcija uređaja može biti ometana.

Važno: kontraindikacija vibracijskog treninga

- Akutne upale, infekcije ili temperature (gripa)
- Akutne migrene
- Akutne bolesti zglobova i artroza
- Poslije operacijske rane – prijelomi, operacije žila, ortopedske i neuronal operacije
- Endoproteza donjih udova i kralješnice – lamina i vijci
- Implantati na kralješnici
- Bolesti srčanog krvotoka – srce i krvne žile
- Epilepsija
- Nedavne operacije i nove (operacijske) rane
- Žučni kamenac
- Bubrežni kamenac
- Smetnje srčanog ritma i zalistaka srca
- Prijelomi
- Trudnoća ili nedavna trudnoća (6 tjedana)
- Nedavna tromboza, moguće trombotske komplikacije
- Spastička paraliza – nakon moždanog udara (sa paralizom), oštećenje moždine (medulla)
- Tumori
- Akutni bolovi leđa ispod prijeloma, bolovi lamina, spondiloza, spondilolisteza
- Ranije operacije kralješnice ili bolesti kralješnice, utvrđene radiološkim nalazima (npr. slučaj kralježaka (lamina))
- Teška osteoporoza, vrijednost BMD < 70mg/ml
- Visoki krvni tlak (u ovisnosti na situaciju)
- Bolovi pri kretanju
- Vrtoglavice

Prije početka vibracijskog treninga savjetujte se sa svojim liječnikom ili fizioterapeutom

Spisak rezervnih dijelova – Vibra Performance - 2010

BR.	OPIS	DIMENZIJE	KOM.	BR.	OPIS	DIMENZIJE	KOM.
1	Gumeno podnožje	Ø89*10	6	34	Kabel računala, gornji		1
2	Platforma	720*520*17	1	35	Podupirač držala, gornji	40*118*2*1035	1
3	Matica, samo osiguravajuća	M10	12	36	Vijak	M8*15	10
4	Podmetač	Ø10*26*2.0	20	37	Podmetač	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Vijak	M10*30	6	38	Podmetač	L & R	2
6	Vijak	M10*35	10	39	Vijak za pričvrstiti računalo	M5*12	4
7	Gumeni prigušivač		4	40	Matica	M8	4
8	Obujmica sa vijkom		4	41	Upravljač		1
9	Obujmica		4	42	Vijak	M8*20	4
10	Spužvasta masa	Ø30*Ø3*200	1	43	Izolaciona pločica za računalo		1
11	Podupirač držala, donji	40*118*2*265	1	44	Računalo	VB-558II	1
12	Magnetički držač	F065	1	45	Držač od spužvastog materijala	Ø30*Ø3*1000	1
13	Matica, samo osiguravajuća	M8	6	46	Osa transportnih točkova		1
14	Podmetač	Ø8*19*1.5	20	47	Transportni točak	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Matica, sam-osiguravajuća	M3	12
16	Ploča od umjetnog materijala		1	49	Kontrolna jedinica		1
17	Vijak	M3*18	4	50	Električni kabel	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Vijak	M3*12	6
19	Pretvarač napona		1	52	Podloška	Ø4*8	8
20	Vijak	M4*20	4	53	Vijak	M6*18	3
21	Ljepljiva pločica pretvarača napona	210*286*3	1	54	Filtar 1	FLAC32-6AW	1
22	Podmetač	Ø10*Ø50*3	6	55	Filtar 2	FLAD12E-6WE	1
23	Čelična ploča		1	56	Vijak	3*18	4
24	Prigušna pločica		1	57	Matica	M4	2
25	Izolaciona pločica		1	58	Indukcijski otpor		1
26	Vijak	M4*30	6	59	Vijak		1
27	Čahura pretvarača napona		1	60	Vijak	M4*8	2
28	Čelična ploča		1	61	Prekidač		1
29	Stezni pojas	40*3*1400	2	62	Električni kabel 1		1
30	Čahura		1	63	Električni kabel 2		1
31	Podloga od klizanja		1	64	Motorni kabel		1
32	Izolaciona pločica, gornja podloga		1	65	Električni kabel		2
33	Podmetač	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Računalo, malo		1

Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój  **ENERGETICS** Team

Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

Wskazówki bezpieczeństwa

- To urządzenie treningowe nie zostało skonstruowane z myślą o zastosowaniu terapeutycznym.
- W przypadku ograniczeń zdrowotnych lub indywidualnych parametrów treningu, skonsultuj się najpierw z lekarzem, który doradzi jaki sposób i rodzaj treningu będzie dla Ciebie właściwy.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać zdrowiu.
- Rozpocznij trening dopiero wtedy, gdy upewnisz się, że trener domowy jest prawidłowo złożony i właściwie nastawiony.
- Rozpoczynaj zawsze rozgrzewką.
- Używaj tylko oryginalnych części ENERGETICS znajdujących się w zestawie (patrz lista kontrolna).
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni.
- Upewnij się, że maksymalne pozycje, do których mogą być ustawiane wszystkie regulowane części, są właściwie ustawione.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób na zagrożenie np. przez części ruchome.
- Opór może być ustawiony do Twoich indywidualnych potrzeb: zobacz instrukcję treningu.
- Nie korzystaj z trenera domowego bez obuwia, ani w obuwiu luźnym.
- Zapewnij wystarczająco dużo miejsca, aby można było korzystać z trenera domowego.
- Uważaj na niezamocowane i ruchome części podczas montażu/demontażu trenera domowego.

Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdzaj przynajmniej co 4 tygodnie, czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.

Ważne: Przeciwwskazania treningu wibracyjnego

- Ostre zapalenia, infekcje albo gorączka (Grypa)
- Ostra migrena
- Ostre schorzenia stawów i artroza
- Pooperacyjne rany – złamania, operacje naczyń, ortopedyczne lub neuronalne zabiegi
- Endoprotezy w kończynach dolnych i kręgosłupie – płyty i śruby
- Implanty w kręgosłupie
- Choroby krążenia – serca i naczyń wieńcowych
- Epilepsja
- Niedawne operacje i świeże (operacyjne) rany
- Kamica żółciowa
- Kamica nerkowa
- Zaburzenia rytmu serca i wada serca
- Złamania
- Ciąża lub niedawna ciąża (6 tygodni)
- Krótko po przebyciu trombozy lub z tym związane dolegliwości
- Spastyczny paraliż – po udarze mózgu (z spastykiem), urazy rdzenia kręgowego
- Nowotwory
- Mocne dolegliwości pleców po złamaniach, dyskopatia, spondyloza, urazy kręgow
- Wcześniejsze operacje kręgosłupa i choroby kręgosłupa, udowodnione przez badania radiologiczne (np. dyskopatia)
- Poważna osteoporoza z BMD < 70mg/ml
- Wysokie ciśnienie krwi (uzależnione od sytuacji)
- Bóle układu ruchu
- Zawroty głowy

Przed rozpoczęciem treningu wibracyjnego, skonsultuj się najpierw z lekarzem lub fizjoterapeutą

Lista części zamiennych – Vibra Performance - 2010

Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość	Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość
1	Gumowa stopka	Ø89*10	6	34	Kabel komputera, górny		1
2	Platforma	720*520*17	1	35	Wspornik uchwytu, górny	40*118*2*1035	1
3	Nakrętka, samozabezpieczająca	M10	12	36	Śruba	M8*15	10
4	Podkładka	Ø10*26*2.0	20	37	Podkładka	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Śruba	M10*30	6	38	Podkładka	L & R	2
6	Śruba	M10*35	10	39	Śruba mocująca komputer	M5*12	4
7	Amortyzator gumowy		4	40	Nakrętka	M8	4
8	Opaska zaciskowa ze śrubą		4	41	Uchwyt		1
9	Opaska zaciskowa		4	42	Śruba	M8*20	4
10	Pianka	Ø30*Ø3*200	1	43	Mata tłumiąca do Komputera		1
11	Wspornik uchwytu, dolny	40*118*2*265	1	44	Komputer	VB-558II	1
12	Zacisk magnetyczny	F065	1	45	Uchwyt piankowy	Ø30*Ø3*1000	1
13	Nakrętka, samozabezpieczająca	M8	6	46	Oś rolki transportowej		1
14	Podkładka	Ø8*19*1.5	20	47	Rolka transportowa	Ø50*23	2
15	Silnik	163W	1	48	Nakrętka, samozabezpieczająca	M3	12
16	Płyta z tworzywa sztucznego		1	49	Kontroler		1
17	Śruba	M3*18	4	50	Kabel zasilający	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Śruba	M3*12	6
19	Przetwornik napięcia		1	52	Podkładka	Ø4*8	8
20	Śruba	M4*20	4	53	Śruba	M6*18	3
21	Podkładka klejąca-Przetwornik napięcia	210*286*3	1	54	Filtr 1	FLAC32-6AW	1
22	Podkładka	Ø10*Ø50*3	6	55	Filtr 2	FLAD12E-6WE	1
23	Płyta stalowa		1	56	Śruba	3*18	4
24	Mata amortyzująca		1	57	Nakrętka	M4	2
25	Mata tłumiąca		1	58	Indukcyjność		1
26	Śruba	M4*30	6	59	Śruba		1
27	Obudowa przetwornika napięcia		1	60	Śruba	M4*8	2
28	Płyta stalowa		1	61	Włącznik/ Wylącznik		1
29	Pas	40*3*1400	2	62	Kabel zasilający 1		1
30	Obudowa		1	63	Kabel zasilający 2		1
31	Nakładka antypoślizgowa		1	64	Kabel silnika		1
32	Mata tłumiąca, górna pokrywa		1	65	Kabel zasilający		2
33	Podkładka	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Komputer, mały		1

Tisztelt Vásárló,

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az otthoni ENERGETICS testedző készüléket. A jelen készülék úgy lett megszerkesztve, hogy kielégítse az Ön szükségleteit és igényeit. Kérjük, hogy a készülék első beszerelését, illetve első használatát megelőzően figyelmesen olvassa el a jelen utasításokat. Az Ön izomfejlesztési készülékének a helyes használata céljából a jelen használati utasítást, mint módszertani útmutatót, kérjük, őrizze meg. Az utólagos kérdések, tájékoztatások céljából készségesen állunk a rendelkezésére. A gyakorlatok során nagyon sok sikert és kellemes időtöltést kívánunk.

Az Ön  **ENERGETICS** munkacsoportja

Garancia - szavatolás

Az ENERGETICS termékek magas minőségi szinten vannak kivitelezve, és a szerkezetük, illetve a próbatesztek kielégítik az igényes fitness-edzés rendszert is. A készülék megfelel az európai EN 957 szabvány követelményeinek.

Biztonsági intézkedések

- A jelen edzőkészülék nem a gyógykezelési célokra van meghatározva.
- Amennyiben egészségügyi okok korlátoznák a testgyakorlásokat, illetve a személyi edzésterv teljesítés elkezdését megelőzően konzultálás céljából forduljon orvosához, aki tanácsot adhat az Ön alkalmas edzésmódjához, ennek helyes elvégzéséhez és hatásaihoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlozott edzés sérüléseket és egészség-károsodást eredményezhet!
- Az edzés kezdése előtt először győződjön meg arról, hogy a készülék helyesen van beszerelve és beállítva.
- Az edzést mindig csak a bemelegítés után kezdje el.
- Csak a mellékelt eredeti ENERGETICS alkatrészeket használja (lásd a - Check-Liste készletszállítási lapot).
- A készülék szerelésekor pontosan tartsa be a szerelési útmutatót.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén biztosítsa egy másik személy segédkezését is.
- A készüléket egyenes felületre kell állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét.
- A készülék felnőtt személyek számára van kivitelezve. Ügyeljen arra, hogy a gyerekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a készüléket.
- Egyéb jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az edzési teljesítmény beállítható az Ön edzés igényei szerint: lásd az edzés beállítási útmutatót.
- Az edzési folyamat alatt csak alkalmas, szilárd sportcipőt használjon.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék közelében elegendő hely van az edzésre.
- Be- és leszerelés közben ügyeljen a készülék nem rögzített és mozgó részeire.

Gondozás és karbantartás

- A korróziós hatások csökkentése céljából a készüléket ne használja, ne tárolja nedves környezetben.
- Legalább minden 4 héten belül egy alkalommal ellenőrizze valamennyi csatlakozást, hogy ezek kielégítő, illetve szorosra húzott állapotban vannak-e.
- Amennyiben szükséges a készülék javítása, úgy lépjen kapcsolatba az Ön készülékének az elárusítójával, és közölje ezt vele.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélni szükséges / illetve tilos a készülék használata mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- Kérjük, hogy a javításra minden esetben csak az eredeti pótalkatrészeket használja.
- A készüléket tisztítsa nedves ronggyal, és kerülje az agresszív hatású tisztítószerek használatát.
- Ügyeljen arra is, hogy közvetlenül az edzést követően a készüléken levő izzadságcseppek le legyenek törölve. Az izzadság megrongálhatja a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatja a helyes funkciókat is.

Fontos: a vibrációs tréning kontraindikációja

- Akut gyulladások, infekció vagy magas testhőmérséklet (influenza)
- Akut migrének
- Akut ízületi megbetegedések és artrózis
- Operációs sebhelyek – törések, éroperációk, ortopédiai és neuronális beavatkozások
- Alsó végtagok és gerinc endoprotézisa – ízületi porcok és csavarok
- Gerinc implantátumok
- Vérkeringési betegségek – szív és érrendszer
- Epilepszia
- Nem régen történt operáció és friss (operációs) sebhelyek
- Epekövek
- Vesekövek
- Szívaritmiai zavarok és szívbillentyű hibák
- Törések
- Terhesség vagy kezdődő terhesség (6 hét)
- Nem régi trombózis, esetleg trombotikus problémák
- Szpasztikus bénulás- szélütés utáni (bénulással), gerincvelő sérülések
- Daganatok
- Törési eredetű akut hátfájások, ízületi porc fájdalmak, spondilólízis, spondilolisztézis
- Előzetes gerinc operáció vagy olyan gerinc megbetegedés, amely radiológiai vizsgálat során derült ki (pl. ízületi porcok esetén)
- Komoly oszteoporózis BMD < 70mg/ml értékkel
- Magas vérnyomás (a konkrét helyzettől függően)
- Mozgás közbeni fájdalmak
- Szédülés

A vibrációs tréning kezdete előtt kérdezze meg orvosát vagy a fizioterapeutát

Alkatrészek listája – Vibra Performance - 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Gumi talp	Ø89*10	6	34	Számítógép kábel, felső		1
2	Munkaszint	720*520*17	1	35	Fogantyútartó, felső	40*118*2*1035	1
3	Önzáró csavaranya	M10	12	36	Csavar	M8*15	10
4	Alátét	Ø10*26*2.0	20	37	Alátét	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Csavar	M10*30	6	38	Alátét	L & R	2
6	Csavar	M10*35	10	39	Számítógép rögzítő csavar	M5*12	4
7	Tompító gumi		4	40	Csavaranya	M8	4
8	Csavaros hüvely		4	41	Kormány szerkezetek		1
9	Hüvely		4	42	Csavar	M8*20	4
10	Habanyag	Ø30*Ø3*200	1	43	Szigetelőlap számítógéphez		1
11	Fogantyútartó, alsó	40*118*2*265	1	44	Számítógép	VB-558II	1
12	Mágneses rögzítő	F065	1	45	Habanyagból készült tartó	Ø30*Ø3*1000	1
13	Önzáró csavaranya	M8	6	46	Szállítókerék tengely		1
14	Alátét	Ø8*19*1.5	20	47	Szállítókerék	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Önzáró csavaranya	M3	12
16	Műanyag lap		1	49	Ellenőrző egység		1
17	Csavar	M3*18	4	50	Elektromos kábel	2000mm	1
18	Transzformátor		1	51	Csavar	M3*12	6
19	Feszültségváltó		1	52	Alátét	Ø4*8	8
20	Csavar	M4*20	4	53	Csavar	M6*18	3
21	A feszültségváltó ragasztott címkéje	210*286*3	1	54	Szűrő 1	FLAC32-6AW	1
22	Alátét	Ø10*Ø50*3	6	55	Szűrő 2	FLAD12E-6WE	1
23	Acéllap		1	56	Csavar	3*18	4
24	Tompító padló		1	57	Anyá	M4	2
25	Szigetelő padló		1	58	Indukciós ellenállás		1
26	Csavar	M4*30	6	59	Csavar		1
27	Feszültségváltó burkolat		1	60	Csavar	M4*8	2
28	Acéllemez		1	61	Kapcsoló		1
29	Rögzítő öv	40*3*1400	2	62	Elektromos kábel 1		1
30	Burkolat		1	63	Elektromos kábel 2		1
31	Csúszásgátló alátét		1	64	Motorkábel		1
32	Szigetelő padló, felső alátét		1	65	Elektromos kábel		2
33	Alátét	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Számítógép, kicsi		1

Уважаеми клиенти,

Да Ви е честита покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е конструиран така, че да отговаря на Вашите изисквания и потребности. Моля, прочетете внимателно упътването преди първия монтаж и първата употреба. Моля, запазете упътването, за да можете да манипулирате правилно с вашето спортно съоръжение. Ако имате въпроси, ние сме на Ваше разположение. При упражняването Ви пожелаваме много веселие и успехи.

Вашият  ENERGETICS - Тим

Гаранция

ENERGETICS са качествени продукти, които са конструирани и тествани за усилени фитнес тренировки. Този уред отговаря на европейска норма EN 957.

Мерки за безопасност

- Този тренировъчен уред не е предназначен за терапевтични цели.
- При здравословни ограничения или при определяне на индивидуални и лични тренировъчни параметри първо се консултирайте с Вашия лекар. Той може да Ви посъветва какъв вид тренировки и какво натоварване е подходящо за Вас.
- Внимание: Неподходяща или прекалена тренировка може да изложи на опасност Вашето здраве.
- Започнете тренировката едва след като сте проверили, дали Вашия тренировъчен уред е сглобен и нагласен правилно.
- Почвайте винаги със загреващ етап.
- Използвайте само оригиналните части ENERGETICS, които са съставна част на доставката (виж списък). При сглобяването на апарата постъпвайте точно според упътването за монтаж.
- При монтажа използвайте само подходящи инструменти и в случай на нужда поискайте помощ на друг човек .
- Уреда сложете върху равна, неплъзгаща се повърхност.
- Осигурете всички части, които могат да се регулират, да са в правилните положения.
- Изделието е проектирано за възрастни. Осигурете, децата да го използват само според указанията и под контрол на възрастни.
- Предупредете присъстващите лица за възможните опасности по време на тренировката, напр. подвижните части.
- Съпротивлението може да се нагласи според Вашите индивидуални нужди: виж инструктажа за упражненията.
- Не тренирайте на уреда боси или с развързани обувки.
- Осигурете за използването му достатъчно голямо място.
- При монтаж/демонтаж на уреда внимавайте за незакрепени и подвижни части.

Грижа и поддръжка

- За ограничаване на корозията не използвайте и не складирайте уреда във влажни помещения.
- Винаги на всеки 4 седмици проверявайте всички връзки – дали са в добро състояние и дали са достатъчно стегнати.
- В случай на ремонт на уреда моля уведомете Вашия продавач.
- Подменете веднага повредените части / или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- При ремонт моля използвайте само оригинални резервни части.
- За почистване на уреда почиствайте влажен парцал и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Веднага след тренировка избършете уреда от потта. Потта може да повреди уреда и може да повреди правилното функциониране на уреда.

Важно: контраиндикация на вибрационната тренировка

- Остри възпаления, инфекции или температури (грип)
- Акутни мигрени
- Акутно заболяване на ставите и артроза
- Следоперационни наранявания – счупвания, операция на кръвоносни съдове, ортопедични и невронални намеси
- Ендопротеза на долните крайници и гръбнака – междупрешленни дискове и болтове
- Имплантати по гръбнака
- Заболяване на сърдечното кръвообръщение – сърце и кръвоносни съдове
- Епилепсия
- Операции и прясни (операционни) наранявания от близко минало
- Камъни на жлъчката
- Бъбречни камъни
- Повреди на сърдечния ритъм и пороци на сърдечната клапа
- Счупвания
- Бременост или бременост през скоро минало (6 седмици)
- Тромбоза, възможни тромбозни затруднения от скоро минало
- Спастично парализиране – след удар (с парализиране), нараняване на гръбначния мозък
- Тумори
- Акутни болки на гърба след счупвания, болки на междупрешленните дискове, спондилоза, спондилолистеза
- Предишни операции на гръбнака или заболявания на гръбнака, установени с радиологично изследване (напр. случай на междупрешленните дискове)
- Сериозна остеопороза със стойност BMD < 70мг/мл
- Високо кръвно налягане (в зависимост от положението)
- Болки при движението
- Световътежи

Преди започване на вибрационната тренировка да се посъветвате с лекаря си или с физиотерапевта

Списък на частите – Vibra Performance - 2010

№.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕР	брой	№.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕР	брой
1	Гумена поставка	Ø89*10	6	34	Кабел за компютър, горен		1
2	Основа	720*520*17	1	35	Дръжка, горна	40*118*2*1035	1
3	Гайка, самозатявгаща	M10	12	36	Болт	M8*15	10
4	Подложка	Ø10*26*2.0	20	37	Подложка	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Болт	M10*30	6	38	Подложка	L & R	2
6	Болт	M10*35	10	39	Болт	M5*12	4
7	Гумен амортизатор		4	40	Гайка	M8	4
8	Скоба с болт		4	41	Кормило		1
9	Скоба с резба		4	42	Болт	M8*20	4
10	Дунапен	Ø30*Ø3*200	1	43	Смекчаваща подложка за компютър		1
11	Дръжка, долна	40*118*2*265	1	44	Компютър	VB-558II	1
12	Магнетично прихващане	F065	1	45	Ръкохватки от дунапен	Ø30*Ø3*1000	1
13	Гайка самозатявгаща	M8	6	46	Ос на транспортните колела		1
14	Подложка	Ø8*19*1.5	20	47	Транспортни колела	Ø50*23	2
15	Мотор	163W	1	48	Гайка, самоосигурителна	M3	12
16	Пластмасова плоскост		1	49	Контролна единица		1
17	Болт	M3*18	4	50	Електрически кабел	2000mm	1
18	Трансформатор		1	51	Болт	M3*12	6
19	Трансформатор напрежение		1	52	Подложка	Ø4*8	8
20	Болт	M4*20	4	53	Болт	M6*18	3
21	Трансформатор напрежение -етикет	210*286*3	1	54	Филтър 1	FLAC32-6AW	1
22	Подложка	Ø10*Ø50*3	6	55	Филтър 2	FLAD12E-6WE	1
23	Стоманена плоскост		1	56	Болт	3*18	4
24	Смекчаваща подложка		1	57	Гайка	M4	2
25	Смекчаваща подложка		1	58	Индукционно съпротивление		1
26	Болт	M4*30	6	59	Болт		1
27	Трансформатор напрежение-външна част		1	60	Болт	M4*8	2
28	Стоманена дъска		1	61	Изключвател		1
29	Външна част закрепваща	40*3*1400	2	62	Електрически кабел 1		1
30	Външна част		1	63	Електрически кабел 2		1
31	Нехлъзгаща се основа		1	64	Двигателен кабел		1
32	Смекчаваща подложка, горна повърхност		1	65	Електрически кабел		2
33	Подложка	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Компютър, малък		1

Stimată cumpărătoare, Stimate cumpărător,

Vă felicităm cu ocazia cumpărării echipamentului casnic de antrenament ENERGETICS. Acest produs este construit astfel, încât să corespundă necesităților și cerințelor Dumneavoastră. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de a începe primul montaj și prima utilizare. Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de utilizare într-un loc sigur, pentru a le putea folosi ca și ghid pentru o utilizare corectă a aparatului Dumneavoastră de fortificare. Vă stăm oricând la dispoziție pentru a răspunde la orice întrebări. Vă dorim mult succes și acalmie în timpul antrenamentului.

Al Dumneavoastră team



Garanție

Produsele ENERGETICS sunt produse de o înaltă calitate, construite și verificate pentru un antrenament fitness foarte pretențios. Acest aparat este în conformitate cu norma europeană EN 957.

Măsuri de securitate

- Acest aparat de antrenament nu este destinat pentru scopuri terapeutice.
- Vă rugăm mai întâi să consultați medicul Dumneavoastră, în cazul unor restricții de sănătate sau pentru parametrii de antrenament individuali și personali. Vă poate sfătui, ce fel de antrenament și ce fel de solicitare fizică sunt potrivite pentru Dumneavoastră.
- Atenție. Antrenamentul incorect sau exagerat, poate amenința sănătatea Dumneavoastră.
- Antrenamentul începeți-l după ce ați controlat că, aparatul pentru antrenament este corect asamblat și reglat
- Întotdeauna începeți cu faza de încălzire.
- Folosiți numai piesele originale ENERGETICS, care au fost anexate la livrare (vezi tabelul cu piese).
- În timpul asamblării aparatului, procedați exact conform instrucțiunilor de montaj.
- Folosiți numai instrumentele care sunt potrivite pentru montaj și în caz de nevoie, solicitați ajutorul unei a doua persoane.
- Așezați aparatul pe o suprafață dreaptă, cu rezistență împotriva alunecării.
- La toate piesele reglabile, asigurați să fie corect potrivite toate pozițiile reglabile, în care aceste piese pot fi reglate.
- Aparatul este conceput pentru antrenamentul persoanelor adulte. Asigurați ca, folosirea aparatului de către copii, să se facă numai conform instrucțiunilor și sub supravegherea unei persoane adulte.
- Atenționați persoanele prezente, despre pericolele posibile de exemplu, la piesele mobile în timpul antrenamentului.
- Rezistența se poate regla conform necesităților Dumneavoastră individuale: de asemenea vezi instrucțiunile pentru antrenament.
- Nu vă antrenați la aparat desculți sau cu o încălțăminte lejeră.
- Pentru folosirea aparatului, asigurați un spațiu suficient.
- În timpul montajului/demontajului aparatului, fiți atenți la piesele nefixate sau mobile.

Grija și mentenanța

- Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați aparatul în spații umede.
- Cel puțin o dată la 4 săptămâni, verificați toate articulațiile, controlând dacă sunt în stare bună și destul de strânse.
- În cazul operațiilor de reparații, anunțați vânzătorul Dumneavoastră de aparat.
- Înlocuiți imediat piesele defecte / sau nu utilizați aparatul până în momentul reparării lui.
- Pentru reparații utilizați doar piese originale.
- Pentru curățirea aparatului utilizați doar o țesătură umedă și evitați folosirea unor detergenți agresivi.
- Asigurați ca, imediat după antrenament, aparatul să fie curățit de lichidul de transpirație. Transpirația poate deteriora aparatul și afecta funcția acestuia.

Important: contraindicații în legătură cu antrenamentul vibratoriu

- Inflamații acute, infecții sau temperaturi ridicate (gripă)
- Migrene acute
- Boli acute ale articulațiilor și artroză
- Răni postoperatorii – fracturi, operații ale arterelor, intervenții ortopedice și neuronale
- Endoproteza membrelor inferioare și a coloanei vertebrale – discuri și șuruburi
- Implantate pe șira spinării
- Boli ale aparatului circulator al inimii – inima și arterele
- Epilepsie
- Operații recente și răni (din operații) proaspete
- Pietre în vezica biliară
- Pietre la rinichi
- Perturbații ale ritmului inimii și deficiențe ale valvelor
- Fracturi
- Graviditate sau graviditate recentă (6 săptămâni)
- Tromboză recentă, eventuale complicații trombotice
- Paralizie spastică – după apoplexie (cu paralizie), răni ale măduvei spinării
- Tumori
- Dureri acute ale spatelui în zonele de sub fracturi, dureri ale discurilor, spondiloză, spondilolisteză
- Operații precedente ale coloanei vertebrale sau boli ale coloanei vertebrale descoperite cu ocazia unui examen radiologic (de exemplu cazul cu discurile)
- Osteoporoză serioasă cu valoarea BMD < 70mg/ml
- Tensiune arterială mare (în dependență de situație)
- Dureri în timpul mișcării
- Amețeli

Înainte de începerea antrenamentului vibratoriu trebuie să cereți sfatul medicului Dumneavoastră sau al unui fizioterapist

Tabel cu piese de schimb – Vibra Performance - 2010

Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	Număr	Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	Număr
1	Suport de cauciuc	Ø89*10	6	34	Cablul computerului, de sus		1
2	Baza	720*520*17	1	35	Mâner, superior	40*118*2*1035	1
3	Piuliță, cu autostrângere	M10	12	36	Șurub	M8*15	10
4	Șaibă	Ø10*26*2.0	20	37	Șaibă	Ø8*Ø19*1.5	14
5	Șurub	M10*30	6	38	Șaibă	L & R	2
6	Șurub	M10*35	10	39	Șurub	M5*12	4
7	Amortizor de cauciuc		4	40	Piuliță	M8	4
8	Închizătoare cu șurub		4	41	Ghidon		1
9	Închizătoare cu filet		4	42	Șurub	M8*20	4
10	Material din spumă poliuretanică	Ø30*Ø3*200	1	43	Garnitură de amortizare pentru computer		1
11	Mâner, inferior	40*118*2*265	1	44	Computer	VB-558II	1
12	Dispozitiv de prindere magnetic	F065	1	45	Mâner din material din spumă poliuretanică	Ø30*Ø3*1000	1
13	Piuliță, cu autostrângere	M8	6	46	Osia rulourilor transportoare		1
14	Șaibă	Ø8*19*1.5	20	47	Transportrolle	Ø50*23	2
15	Motor	163W	1	48	Piuliță cu autosiguranță	M3	12
16	Placă de plastic		1	49	Panou alimentare		1
17	Șurub	M3*18	4	50	Cablu electric	2000mm	1
18	Transformator		1	51	Șurub	M3*12	6
19	Transformator de tensiune		1	52	Șaibă	Ø4*8	8
20	Șurub	M4*20	4	53	Șurub	M6*18	3
21	Transformator de tensiune - eticheta	210*286*3	1	54	Filtru 1	FLAC32-6AW	1
22	Șaibă	Ø10*Ø50*3	6	55	Filtru 2	FLAD12E-6WE	1
23	Plăcuță din oțel		1	56	Șurub	3*18	4
24	Garnitură de amortizare		1	57	Piuliță	M4	2
25	Garnitură de amortizare		1	58	Rezistență de inducție		1
26	Șurub	M4*30	6	59	Șurub		1
27	Transformator de tensiune - carcasă		1	60	Șurub	M4*8	2
28	Placă de oțel		1	61	Înterupător		1
29	Curea de susținere	40*3*1400	2	62	Cablu electric 1		1
30	Carcasă		1	63	Cablu electric 2		1
31	Strat nealunecos		1	64	Cablu de motor		1
32	Garnitură de amortizare, suprafața de sus		1	65	Cablu electric		2
33	Șaibă	Ø8*Ø19*1.5	2	66	Computer, mic		1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010